سەرنووسەر
سۆزان جەمال

سەرنووسەری فەخری
خوالێخۆشبوو ئەکرەم قەرەداخی

هەواڵە زانستییەکان

نۆژداری Medicine

پەروەردەو منداڵ child

فیزیك Physics

کشتوکاڵ agryculture

دیزاین: ئومێد محەمەد
تایپ و هەڵەچن: لەرین لەتیف
چاپ: چاپخانەی دەزگای سەردەم

E_mail: zanstyserdem@yahoo.com
zanst@serdam.org
www.serdem.net

سایکۆلۆژی Psychology

ڤێرتنەری veterinary

ژینگە enviroment

جیۆلۆجی geology

بایۆلۆجی baiology

کۆمپیوتەر computer

ناونیشان:
سلێمانی ــ بینای سەردەم ــ گۆڤاری زانستی سەردەم
07480136653 ـ 07701573823

تیراژ: 4000
نرخ: 3500

سەروتار

سەرنووسەر

چواردە ساڵ تەمەنێکە

بەر لە چوار ساڵ و لە یادی دە ساڵەی دەرچوونی گۆڤاری زانستی سەردەمدا، سەروتارەکەم ناونا دە ساڵ تەمەنێکە، ئەو دەمە گۆڤاری زاستی سەردەم خەریکبوو قۆناغی منداڵیی بەجێدەهێشت، لەم سەروتارەدا دەڵێم چواردە ساڵ تەمەنێکە و وا گۆڤارە ئازیزەکەمان بە تەواوەتی منداڵیی بەجێهێشت و چووە قۆناغێکی نوێوە.
گۆڤاری زانستی سەردەم یەکێکە لە شانازییەکانی دەزگای چاپی پەخشی سەردەم و بەردەوام بێ پچڕان لە ماوەی چواردە ساڵی تەمەنیدا لە بوارە جیاجیاکانی زانستدا خزمەتی کردووە.
دیسانەوە وەك هەموو یادێکی ساڵانەی گۆڤارەکە دەڵێم بەر لە هەمووان سوپاس بۆ دەزگا ئازیزەکەمان دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم و بەتایبەتی سەرۆکی دەزگا کاك شێرکۆ بێکەس کە بەردەوام پشت و پەنامان بووە بۆ زیاتر برەودان بە گۆڤارەکەمان، پاشان بەڕێوەبەر و تەواوی کارمەندە ماندوونەناسەکانی چاپخانەکەمان، چاپخانەی چاپ و پەخشی سەردەم کە ڕەنجی ئێمە بەرز دەنرخێنن و بەوپەڕی بەرپرسیارێتی و شەوقەوە و تەواوی کارەکانی ئێمە لای ئەوان ڕاییدەکرێن.
دیسانەوە ئەمساڵیش دەڵێم سلاو و دروود بۆ گیانی پاکی مامۆستای زانستخواز مامۆستا ئەکرەم قەرەداغی دامەزرێنەری گۆڤاری زانستی سەردەم، هیوادارین توانیبێتمان بە سەرکەوتووی کاروانەکەیمان بەرێ کرد بێت.
دیسانەوە ئەمساڵیش دەڵێم:
سوپاس و پێزانین بۆ یەك بە یەکی ئەو قەڵەمە زانستییە بەڕێزانەی کە هەندێکیان لە ژمارە یەکەوە هاوکاری گۆڤارەکەمان بوون بە بەرهەم و بابەتە بەپێزەکانیان کارەکانی ئێمەیان دەوڵەمەند کردووە و هەندێکیشیان لە ژمارەکانی دواتردا بوون بە هاوکارمان و بە هەمووومان توانیومانە گۆڤاری زانستی سەردەم تا ئەم ئاستە بهێنین. بێگومان خەونی بەرەو پێشبردنی بەردەوامی گۆڤارەکە خەونی گەورەی ئێمەیە و بڕوامان وایە بتوانین بە هاوکاری و پشتیوانی ئێوە بەو خەونە بگەین.
دیسانەوە ئەمساڵیش دەڵێم:
چاوەڕوانی ڕاو تێبینی و سەرنج و بابەتی ئێوەی خوێنەرین، زانستی سەردەم لەم قۆناغە نوێیەیدا بە دیزاین و فۆرمێکی نوێوە درێژە بە ڕەوتی خزمەتکردنی دەدات بەو هیوایەی ساڵ بە ساڵ و ژمارە دوای ژمارە بەپێزتر و قەشەنگتر بێتە بەر دیدەتان، دواجار تەواوی هەوڵ و ماندووبوونی ئێمە بۆ ئێوەیە و هەر ئێوەش بڕیار لەسەر ئاست و کاریگەری ئەم گۆڤارە دەدەن.

Medicine

نۆژداری

بەکارهێنانی خراپی دەرمان و ڕاهاتن لەسەریان

ئامادەکردنی: حەمید بانەیی

لە سەردەمێكی كۆنەوە و بە درێژایی مێژوو هەندێك مادده ناسرابوون بەوەی دەبنە هۆی ئەوەی هەستكردن بە خۆشی و دڵنیایی لە لایەن ئەو كەسەی كە بەكاری دەهێنێت، ئەم ماددانە لە ڕووەكی جۆراو جۆرەوە وەردەگیرێن وەك ئەفیون، حەشیش، كۆكایین، هیرۆیین، گراس، ماریگوانا، تلیاك، میتادۆن و.....گەلێك جۆری دیكە. بەڵام ئەم دەرمانانە سیفەتێكی هاوبەشیان تێدایە ئەویش مەسەلەی ڕاهاتنە ADDICTION ، لە ڕاستیدا هۆی ڕاهاتنەكەشە كە سەرنجی لێپرسراوانی وڵاتانی جیهانی ڕاكێشاوە بۆ هەوڵدان بۆ لە ناوبردنی ئەم دەرمانانە یان سنور دانان بۆی لە بەكارهێنانی لە بواری پزیشكیدا.

لەم سەردەمەی ئێمەدا ژمارەیەكی زۆر لەم ماددانە هەیە كە بە شێوەیەكی كیمیاوی ئامادە كراون لەلایەن ژمارەیەكی زۆر لە زانایان چ لە بواری پزیشكیدا و چ لە بواری پیشەسازیدا كە هەمان كاریگەری ئەفیونیان هەیە و یان بۆ چارەسەری نەخۆشیە دەروونیەكان

و مادده هۆشبەرەکان و بەکارهێنانی بە شێوەیەکی خراپ لەلایەن خەڵکییەوە بەتایبەتی لەنێو لاوانـدا کە ئەمەش زیانێکی گەلێك گـەورە بە کۆمەڵ دەگەیەنێت، چونکە دەبێتە هۆی وێران کردن و تێکدانی گەورەتری توێژی بەرهەمهێن و لە بری ئەوەی بەرهەمهێن بن دەبنە نەوەیەکی سەرلێشێواو و هەندێك جار دەکەونە ئەنجامدانی تاوانی گـەورەش وەك دزی و شەڕ و ئـاژاوە و تەنانەت کوشتن لەپێناو پەیدا کردنی ئەو دەرمانانە ئەمەش دەبێتە هۆی زەرەر و زیانی گەورە بۆ کۆمەڵگا.

هەرچەندە پێویستە ئەو ڕاستییە لەیاد نەکەین کە ژمارەیەکی زۆر لەم دەرمانانە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشیە دەروونییەکانی وەك خەمۆکی، و شیزۆفرینیا بەکاردەهێنرێن، بەڵام چەند ڕاستیەك هەیە دەبێت بیزانین وەك :

١- ئەو نەخۆشانەی بەکاری دەهێنن ژمارەیەکی زۆریان وازی لێ دەهێنن لەبەر ئەو زیانانەی دەیدات بە لەش.

٢- ٢٥٪ی ئـەو نەخۆشانە بـە بێ بەرنامە واتە بە شێوەیەکی نارێکوپێك بەکاریدەهێنن لەبەرئەوە سوودێکی ئەوتۆی لێ نابینن.

٣- ئەم دەرمانانە بە شێوەیەکی ئاسان و ئاسایی پەسەند ناکرێن لەناو هەموو کۆمەڵگاکانی جیهان بەتایبەتی لە کۆمەڵگا خۆرهەڵاتیەکاندا و ڕەنگە لای خوێنەر سەیر بێت کە ئەم دەرمانانە لـە کۆمەڵگا خۆرئاواییەکانیشدا پەسەند نـەکـراوە بۆ چـارەسـەر، لە یەکێك لە تازەترین توێژینەوەکانیشدا لە بەریتانیا بۆیان دەرکــەوت کە کۆمەڵ نایەوێت ئەم دەرمانانە بە کاربهێنرێن و زۆر نەخۆشی وڵاتە پێشکەوتووەکان ئێستا دەیانەوێت نەخۆشیەکانیان بەبێ دەرمـان چاك ببێتەوە و لە هەوڵدان بۆ دۆزینەوەی ڕێگایەکی نوێ بۆ چارەسەرکردنی ئەو نەخۆشیانە و یەکێك لەو ڕێگا نوێیانە پەیڕەوکردنی فێرکردنە و زانینو تێگەیشتن و ئاستی هەستکردنی نەخۆشەکانە بۆ چارەسەرکردن. لە یەکێك لە توێژینەوە و پشکنینەکاندا کـە بـەراوردێـکـی تـێـدا بــوو لە نێوان چارەسەرکردن بە فێرکردن (COGNITIVE TREATMENT) و چارەسەرکردن بە دەرمـان بۆیان دەرکـــەوت ئـەو نـەخـۆشـانـەی بە ڕێگەی یەکەم چارەسەرکراون لە ماوەیەکی کەمتردا چاك بوونەتەوە و لەلایەکی دیکەوە نەخۆشەکان لە زەرەرو زیانی ئەو دەرمانانەش بۆ سەر لەش بـەدوور بوون، ئەگەر ئێمە چـارەسـەری نەخۆشەکان بە ڕێگەی یەکەم بکەین دەبینین جگە لە سوودی بۆ نەخۆشەکان پارەیەکی زۆر دەگەڕێتەوە کە کـار دەکاتە سەر دارایی وڵات جگە لەوەی ئەو دەرمانانە ناکەونە بەردەستی خەڵکانی دیکە و لەم بارەیەوە سەدان فیلمی سینەمایی و تەلەفزیۆنی بەرهەمهێنراوە تا ناشیرینی و مەترسی ئەم دەرمانانە بخرێتە بەرچاوی هەموو کەسێك لە جیهاندا بە مەبەستی تێگەیشتن.

> **“ ئەم دەرمانانە کاتێك بۆ چارەسەرکردنی وەك خەمۆکی، دڵەڕاوکێ بەکاردەهێنرێن، دەبنە هۆی چاك بوونەوە و ئارام بوونی نەخۆشەکە، بەڵام کاتێك لەلایەن کەسێکی ئاسایی ساغەوە بەکاردەهێنرێن دەبێتەهۆی ڕاهاتن و ئەم جۆرە کەسانە پاش ماوەیەك دەبنە مۆتەکە بۆ هەموو کۆمەڵ و دەبنە هۆکار بۆ چەندەها گرفتی کۆمەڵایەتی ”**

هۆیەکانی ڕاهاتن لەسەر دەرمان

لێرەدا بە شێوەیەکی کورت و گشتی باس لەو هۆیانە دەکەین کە لە زۆربەی وڵاتاندا بووەتە هۆی بەکارهێنان و ڕاهاتن لەسەر دەرمان بێگومان مەسەلەی ڕاهاتن لەسەر دەرمان لە وڵاتی ئێمەدا زۆر باو نییە، بەڵام ئەوە ناگەیەنێت کە نییە و تائێستا لەلای ئێمە سەرژمێرێکی وامان نییە کە قەبارەی ئەم گیروگرفتەمان بۆ دەربخات، لە وڵاتی ئێمەدا بێگومان بەکارهێنانی دەرمان گەلێك هۆی هەیە و لەو هۆیانەش:

١- هاتنی بە لێشاوی خەڵك لە لادێوە بۆ شار.

٢- نەمانی یان کەم بوونەوەی پەیوەندییەکانی ناو خێزان و جیابوونەوەی کوڕ و کچ لە خێزان لە تەمەنێکی کەمدا (هەرچەندە ئەم دیاردەیە لە کۆمەڵگای ئێمەدا کەمترە).

٣- کەمی هۆیەکانی حەسانەوە و ڕابواردن لە وڵاتدا یان لە شارەکاندا و یان گرانی ئەو شوێنانە کە زۆر پێویستە بۆ لاوان تا کاتی خۆیانی تێدا بەسەربەرن، لەبەرئەوە کاتیان بەم دەرمانانەوە بە سەر دەبەن.

٤- بێکاری لە ناو توێژی لاواندا.

٥- لە کۆمەڵگای ئێمەدا یەکێك لە کاریگەرییە هەرە گەورەکان ڕوودانی کۆمەڵێك جەنگی یەك لە دوای یەکە کە سیفەتێکی پوچگەرایی لە نێوان لاوەکاندا دروست کردووە و حاڵەتێك لە بێهودەیی و بێ چارەسەری زۆربەی گرفتەکان هاتوەتە ئاراوە کە حەز دەکەن بە هۆی بەکارهێنانی دەرمانەوە لە بیر خۆیانی ببەنەوە.

٦- نەبوونی هەوڵی جیددی لە پێناو چارەسەرکردنی گرفتە ئابوری و کۆمەڵایەتی و پەروەردەیی و تەنانەت سیاسیەکانیش لە لایەن حکومەتەوە و کەمی خەڵکانی پسپۆر لە بواری چارەسەرکردنی ئەو کەسانەی تووشی ڕاهاتن بوون بە ڕێگەی Rehabilitation واتە چاك کردنەوە و بەخشینەوەی باوەڕ بە نەخۆشەکە.

ئەو هۆیانە و گەلێك هۆی دیکە هەمووی سەرنجمان بۆ یەك مەسەلەی سەرەکی ڕادەکێشێت ئەویش دیاردەی بەکارهێنانی دەرمان و ڕاهاتن لەسەری لەو چینانەدا بڵاوە کە باری ژیان تیایدا گرانە، یەکەمین هەنگاو بۆ چارەسەرکردنی ئەم گرفتە، هەوڵدانە بۆ چاککردنی باری گوزەران و ژیانی خەڵك و ئەم کارەش هەروا ئاسان نییە و گەلێك سەختە.

خۆپاراستن لە بەکارهێنان و ڕاهاتن لەسەر دەرمان

هەروەك مەسەلە کۆنەکە کە دەڵێت خۆپاراستن باشترە لە چارەسەرکردن بەتایبەتی لەم دەردە ترسناکە کوشندەیە کە زیانێکی گەورە بە کۆمەڵ دەگەیەنێت، بۆ کەم کردنەوەی ئەم دیاردەیە چەند ڕێگەچارەیەك هەیە:

١- کەمکردنەوەی ئەو دەرمانانە لە دەرمانخانەکاندا ئایا لەشێوەی دروستکردندا بێت یان کەمکردنەوەی هێنانی ئەو دەرمانانە بۆ وڵات، ئەم هەنگاوەش پێویستی بە لێکۆڵینەوە و هاوکاری هەیە لە نێوان کاربەدەستانی تەندروستی و بەرزترین ئاستی حکومەت بۆ چارەسەرکردنی ئەم گرفتە و بۆ دانانی سزای قورس لەسەر ئەو کەسانەی بازرگانی بەم دەرمانانەوە دەکەن و ئەوانەی بەکاری دەهێنن، ئەویش بە هۆی دانانی یاسای تایبەتەوە.

٢- هوشیارکردنەوەی خەڵکی و تێگەیاندنی خەڵك لە مەترسیەکانی ئەم دەرمانانە لە ڕێی دەزگاکانی ڕاگەیاندن و بڵاوکراوەکانەوە دارشتنی بەرنامەی تایبەت بۆ ئەم کارە و ئەم هەنگاوە لە هەموو هەنگاوەکان کاریگەرتر و گرنگترە هەرچەندە بە داخەوە لە هەموویان کەمتر بایەخی پێدراوە کە

> **کۆمەڵگای ئێمەدا یەکێك لە کاریگەرییە هەرە گەورەکان ڕوودانی کۆمەڵێك جەنگی یەك لە دوای یەکە کە سیفەتێکی پوچگەرایی لە نێوان لاوەکاندا دروست کردووە و حاڵەتێك لە بێهودەیی و بێ چارەسەری زۆربەی گرفتەکان هاتوەتە ئاراوە کە حەز دەکەن بە هۆی بەکارهێنانی دەرمانەوە لە بیر خۆیانی ببەنەوە**

ڕووەکی خەشخاش ئەفیونی لێدەردەهێنرێت

لە ناو هەموو کۆمەڵگاکانی جیهاندا گرنگترین هەنگاوە.
٣- ڕاگرتنی ئەو سوود و قازانجانەی لە بڵاوکردنەوەی ئەم دەرمانانەدا دەست دەرمانخانەکان یان کۆمپانیاکانی دروست کرنی دەرمان دەکەویت و ئەمەش دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی دەرمانەکان.
٤- پتەو کردنی یاسا لەسەر ئاستی ناوخۆ و وڵاتان.
٥- چارەسەرکردنی ئەو نەخۆشانە و گەڕاندنەوەیان بۆ ناو کۆمەڵ لە کەمترین ماوەدا، بۆ ئەوەی دوا نەکەون.
٦- بەپێی توانا گۆڕینی ئەو دەرمانانە بە دەرمانی دیکە کە هەمان کاریگەری هەبێت، بەڵام زیانی ڕاهاتنی نەبێت، بۆ نموونە چەند دەرمانێك هەن کە بریتین لە تێکەڵکردنی لە مادده بنچینەییەکە بۆ چارەسەر بەکاردەهێنرێت لەگەڵ یەکێك لەو مادده هێورکەرەوە یان ئازار شکێنانە، هەرچەندە ئەگەر بۆ چارەسەرکردن بەکاربهێنرێت زیانی ئەوتۆی نابێت، بەڵام لەگەڵ ئەمەشدا ئەگەر بە بڕێکی زۆر بەکاربهێنرێت ئەوا کار دەکاتە سەر لەش و دەبێتە هۆی ڕاهاتن لەسەریان نموونەش لەم دەرمانانەش کە لە دەرمانخانەکانی ئێمەدا هەن: توسیرام، پەڵمۆکۆدین، کۆدایین کە ئەمانە بۆ چارەسەرکردنی کۆکە بەکاردەهێنرێن، هەروەها ئەلجیسیك، سۆمادریل .... هتد و ژمارەیەکی زۆری دیکەی دەرمان کە دەتوانرێت بەدەرمانی دیکە بگۆڕێت و بەرهەم هێنانی ئەم دەرمانانە یان هێنانی ئەم دەرمانانە بوەستێنرێت، ئەم کارەش هەروا ئاسان نییە بۆیە خۆپاراستن لێیان و قەدەغەکردنیان پێویستی بە یارمەتی و هاوکاری لەگەڵ ئاستی ڕامیاری بەرزی وڵاتدا هەیە تا ئەم شاڵاوە سەرکەوتوو بێت.
٧- دوا هەنگاو بۆ خۆپاراستن دەکەوێتە سەر پزیشك ئەویش بە کەمکردنەوەی نووسینی ئەم دەرمانانە بۆ نەخۆش، لێرەدا مەبەست پزیشکە دەروونییەکان نییە، چونکە ئەوان لە هەموو کەسێك زیاتر لە زیانی ئەم دەرمانانە دەزانن لەبەرئەوە دەزانن چۆنی بەکار بهێنن و مەبەست پزیشکەکانی دیکەیە کە نووسینی ئەم دەرمانانە بوەستێنن لەگەڵ دەرمانەکانی دیکەدا، چونکە ئەو دەرمانانە هیچ کارێك ناکەنە سەر نەخۆشیەکە و بە پێچەوانەوە وا لە نەخۆشەکە دەکەن کە بە هەڵە هەست بکات نەخۆشییەکەی چاك بووەتەوە کە ئەوەش باش نییە و بۆ نموونە پێویست ناکات دەرمانێکی وەك (ڤالیۆم، ئەتیڤان، توفرانێل، تریپتیزۆڵ ....هتد) لەگەڵ دەرمانی دیکەدا بنوسرێت بۆ ئەوەی نەخۆش هەست

بکات کە زووتر چاک دەبێتەوە، بەڵام ئەگەر پزیشك ئەم دەرمانانەش بنووسێت دەبێت لە ئەوپەڕی پێویستی نەخۆشەکەدا بێت و دەبێت پزیشکەکە دڵنیا بێت کە چاك کردنی باری دەروونی نەخۆشەکە کارێکی باش دەکاتە سەر تەندروستی نەخۆشەکە و بێگومان ئەمە هەموو نەخۆشیەکان ناگرێتەوە.
بێگومان لە وڵاتاندا بەتایبەتی کۆمەڵی خۆرئاوایی هەوڵێکی بەردەوام دەدرێت بۆ ئەوەی ئەم گیروگرفتە لەناوببرێت ڕێگە لە زیانەکانی بگیرێت کە ئەوانیش:
١- زیانی گیانی، دەروونی و زیان بە کۆمەڵ، چونکە ئەو کەسانە دەبنە مرۆڤێکی بێسود و ناتوانن هیچ کارێك بکەن.
٢- ئەو کەسانەی ئەم دەرمانانە بەکاردەهێنن فێری هەڵخەڵەتاندنی خەڵکی دەبن و هەموو ڕێگەیەك بەکاردەهێنن تا دزیش بۆ ئەوەی ئەو دەرمانە بە دەست بهێنن.
٣- چەند کەسێك فێر دەبن کە بازرگانی بەو دەرمانانەوە بکەن.
٤- تووشبوون بە چەند نەخۆشییەك بە هۆی کەمی خواردنەوە یان کاری ئەو دەرمانانە لەسەر لەش بە گشتی و کەمبوونەوەی ڤیتامینە پێویستەکان.
ئەم باسەی سەرەوە بە شێوەیەکی کورت توێژینەوەیەکە لەسەر خراپی بەکارهێنانی دەرمان، بەڵام پێش ئەوەی بێینە سەر باسێکی کورتی ئەو دەرمانانە وای بە پێویست دەزانین کە دەقی کۆنگرەی ڤیەننا بڵاو بکەینەوە کە لە ئەنجامی کۆنگرەکەدا گەیشتنە ئەم ئەنجامە و ئەمەش دەقەکەیەتی:
بەکار هێنانی دەرمان بە شێوەیەکی خراپ وەکو هەڕەشەیەك وایە لەم سەردەمەدا و بۆ نەوەکانی داهاتوو، وەك تاعون وایە کە گەلێك وڵاتانی جیهانی گرتوەتەوە و ئەگەر چارەسەر نەکرێت کاری ئەم دەرمانانە وردە وردە هەموو وڵاتانی دیکە دەگرێتەوە، بەڵام بە شێوەیەکی ترسناك و چارەسەرکردنی ئەم مەسەلەیە پێویستی بە خەباتێکی پتەو و پلانە لە هەموو وڵاتانی جیهاندا هەروەها یەکێك لە چارەسەرەکان کە نەتەوە یەکگرتوەکان دایان ناوە دەڵێت پێویستە کۆتایی هێنان بەم گرفتە گەورەیە لەسەر ئاستی سیاسی بێت و پێویستی بە پەرە پێدان هەیە لە لایەنی سیاسی و ڕۆشنبیری و کۆمەڵایەتی و خەڵکی دەبێت لەم بارەیەوە ئاگادار بن و هەر چارەسەرێك دابنرێت بۆ ئەم گرفتە دەبێت لەسەر ئاستی نێودەوڵەتیدا بێت نەك لە ناوچەیەکی دیاریکراودا.
ئەمەش کورتەباسێکە لەسەر هەندێك لەو دەرمانانەی خراپ بەکار دەهێنرێن و دەبنە هۆی

ڕاهاتن لەسەریان:

١- کۆمەڵی بینزودیازپین :
ئـەم کۆمەڵە نزیکەی ٣٣ دەرمـان دەگریتەوە بە پێی ڕاپۆرتی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی و بەشێکی زۆری لەناو خەڵکیدا ناسراون وەکو(لیبریوم، فریسیوم، ئەتیڤان، مۆگادۆن، ڤالیۆم) کە ئەمانە نـاوی بـازرگـانی چەند دەرمانێکە. ئەم دەرمانانە بۆ پشێوی و دڵەڕاوکێ و خەمۆکی بەکاردەهێنرێن و هەندێکیان بۆ خەو بەکاردەهێنرێن و بەکارهێنانیان بۆ ماوەیەکی زۆر دەبێتە هۆی ڕاهاتن لەسەریان و ئەگەر ئەو کەسە لەپڕ وازی لێ بهێنێت دەبێتە هۆی بیر چوونەوە و چەند نیشانەیەکی دیکە. دەرکەوتووە کە ئەمە یەکێك لە هۆ سەرەکیەکانە بۆ ئەوەی نەتوانن وازی لێ بهێنن و بۆی بگەڕێنەوە، چونکە تا ڕادەیەکی زۆر ڕاهاتن لەسەر ئەم دەرمانانە ڕاهاتنێکی دەروونییە، بۆیە گەر لە هەریەکێك لەو کەسانە بپرسین دەبینین چەند جارێك هەوڵیان داوە وازبهێنن و نەیان توانیوە لەبەر ئەو نیشانانەی لەسەریان ڕوودەدات، لەبەرئەوە پـاش ماوەیەکی کورت گـەڕاونـەتـەوە سـەری. ئـەم تێبینیانە لـەسـەر چەند نەخۆشێك ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لە هەوڵی چەند پزیشکێکی دەروونیدا لەگەڵ چەند نەخۆشێك بینرا کە ویستیان یەکسەر چەند نەخۆشێك دووربخەنەوە لـەسـەر ئـەم دەرمـانـانـە، بـەڵام پاش ماوەیەك نەخۆشەکان خراپتر بوون، هەرچەندە ئەم تاقیکردنەوەیە ئەوە ناگەیەنێت کە ناتوانرێت ئەم نەخۆشانە دووربخرێنەوە لەم دەرمانانە، چونکە ئەم نیشانانە هەمووی کاتین و پاش ماوەیەکی کورت نامێنن و دەتوانین بڵێین نەخۆشەکە چاك بوەتەوە و ئەو ماوەیە یەك مانگە یان ئەوپەڕی سێ مانگە.

> **” دەرکەوتووە کە سۆسیکۆن، کە یەکێکە لەم کۆمەڵە دەرمانانە کەمترین ڕێژەی ڕاهاتن لەسەری هەیە و شایانی باسە کە کۆمەڵێك دەرمان هەن بۆ نەخۆشییە ڕۆماتیزمەکان بەکاردەهێنرێن و لەوانەیە لە دواڕۆژێکی نزیکدا جێگەی ئەفیون و وەرگیراوەکانی بگرنەوە بە بێ مەترسی ڕاهاتن لەسەریان “**

ئـەو نیشانانەی لەسەر ئەم نەخۆشانە دەردەکەوێت ئەمانەیە:

١- واهەست دەکـات کە گوێی لە هەموو شتێك هەیە، بە دەنگی بەرز و ڕووناکی بێزار دەبێت، دەست و قاچی سڕ دەبێت، بۆنی شتی ناخۆش دەکات ئاسانترین شت ئازاری دەدات، لوت و دەم وچاوی دەخورێت، لەشی داهێزراوە و جار جار جومگەکانی ئـازاری دەبێت، وا هەست دەکات ژیانی تەواو بووە و هەست دەکات خەڵکی هەموویان دەیچەوسێننەوە و هەندێك کاریگەری لاوەکی دیکە.

٢- ئەمفیتامین و وەرگیراوەکانی
بەکارهێنانی ئەم دەرمانانە لە وڵاتی ئێمەدا کەمە و بەکاردەهێنرێن بۆ چارەسەرکردنی ئەو کەسانەی کە زۆر دەخەون و ئەو کەسەی بەکاری دەهێنێت هەست بە دڵنیایی دەکات و خەو بەری دەدات بۆیە ئەم دەرمانانە بە شێوەیەکی خراپ بەکاردەهێنرێن و بە شێوەیەکی بڵاو لە نێوان قوتابیاندا لە شەوانی تاقیکردنەوەدا بۆ ئەوەی خەویان لێ نەکەوێت، بەڵام ئەوەی هەستی پێ دەکەن ڕاست نییە و ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆر یان بە ڕێژەیەکی زۆر وەرگیرێن کارەکەیان پێچەوانە دەبێتـەوە و ئـەو کەسە هەست بە دڵـەڕاوکـێ و خەمۆکی دەکـات و لەوانەیە بیر لە خۆکوشتن بکاتەوە.

٣- ئەفیون و وەرگیراوەکانی
ئـەم کـۆمـەڵـە چـەنـد دەرمـانـێـکـی قورسی مەترسیدار دەگریتەوە وەك پیتیدین، مۆرفین، کۆداین و چەند دەرمانێکی دیکە. ئەم دەرمانانە لەناو نەخۆشخانەکاندا هەن و بە دەگمەن دەچنە دەرەوەی نەخۆشخانە و لە دەرمانخانەکان دەست ناکەون بۆیە ئەو کەسانەی ئەم دەرمانانە بەکاردەهێنن و لە سەری ڕادێن زیاتر کاربەدەستانی نەخۆشخانەن وەك پزیشك، پەرستیار، دەرمـانـسـاز و پزیشکی ددان و بە دەگـمـەن لـە نـێـوان نەخۆشەکاندا ڕوودەدات کە بۆ ماوەیەکی کورت دۆزێکی کەمیان لەم دەرمانانە دەدەنێ بۆ چارەسەرکردنی ئـازاری قورس. ئەوەی شایانی باسە چارەسەرکردنی ئەم ڕاهاتنە گەلێك سەختە و باشترین چارە لەو شوێنانەدا دەکرێت کە بە تایبەتی تەرخان کراون بۆ چارەسەر لەژێر چاودێری پزیشکی تایبەتدا.
هەروەها دەرکەوتووە کە سۆسیکۆن، کە یەکێکە لـەم کۆمەڵە دەرمانانە کەمترین ڕێژەی ڕاهاتن لەسەری هەیە

و شایانی باسە کە کۆمەڵێك دەرمان هەن بۆ نەخۆشییە ڕۆماتیزمەکان بەکاردەهێنرێن و لەوانەیە لە دواڕۆژێکی نزیکدا جێگەی ئەفیون و وەرگیراوەکانی بگرنەوە بە بێ مەترسی ڕاهاتن لەسەریان و نموونەی ئەم دەرمانانە دەرزی ڤۆڵتارین، دەرزی ئیندۆسید، دەرزی ئەسپیجیك هەروەها ئیندۆسیدی ژێر زمان کە هەندێکیان ئێستا بڵاون و کۆمەڵێك دەرمانی دیکەیش لەژێر پشکنیندان و ئەنجامەکانی تائێستا مژدەیەکی باش بۆ دواڕۆژ دەهێنێت .

٤- لێرەدا باسێکی کورتی بەکارهێنانی چەند ماددەیەکی کیمیاوی دەکەین کە هەمیشە دەست دەکەون و لە چەند وڵاتێکی جیهاندا و لەوڵاتی ئێمەشدا تاڕادەیەکی کەم بڵاوبوونەتەوە ئەویش بەکارهێنانی سەمغ و سیکۆتین و بۆیاخی پێڵاو و دەرمانی پەڵە لابردنی جل و بەنزینە ئەم ماددانە لە پلەی گەرمای ژووردا دەبن بە هەڵم و کاریان وەکو ئەلکهول وئەفیون وایە کە هەڵ دەمژرێت، چونکە چەند ماددەیەکیان تێدایە وەك تۆلۆوین، گازۆلین، ئەمیل نیترەیت هەتا هالۆتەی شایانی باسە لە تاقیکردنەوەکاندا دەرکەوتووە کە بەکارهێنانی ئەم ماددانە لە زیادبوونایە، بەڵام هەموو ئەو کەسانەی بەکاری دەهێنن تەمەنیان لە خوار ٢٠ ساڵەوەیە و زۆربەی ئەوانەی ئەم ماددانە بەکاردەهێنن کە گەورەتر دەبن فێری ئەلکهول و بەکارهێنانی دەرمان دەبن.

چۆنێتی بەکارهێنانی ئەم ماددانە بە چەند شێوەیەکە، بەڵام هەموو ئەو جۆرە ڕێگایانە یەك ئامانجی هەیە ئەویش ئەوەیە زۆرترین ماددە بگاتە سییەکان و دەماخ و کارێکی ڕاستەوخۆ دەکەنە سەر دەماغ و دڵ و هەناسەدان و ئەگەر چەند جارێك لەسەریەك بەکاربهێنرێت دەبنە هۆی حاڵەتێکی سەرخۆشی یان وەکو لە خەودابن کاریگەری ئەم ماددانە لەپڕ دێت و ماوەیەکی کەم دەخایەنێت.

پێویستە خوێنەر سەری سوڕنەمێنێت و واتێنەگات کە ئەم ماددانە هیچ زیانێکیان نییە بەڵکو گەلێك زیانیان هەیە وەك:

أ- لەوانەیە لە کاتی هەڵمژیندا یەکسەر ئەو کەسە بمرێت ئەویش بە هۆی هەڵمژینی بڕێکی زۆر کە نازانێت چەندە و یان تووشی کارەساتێك ببێت کاتێك لە هۆش خۆی دەچێت.

ب- لەوانەیە ئەو کەسە بخنکێت لەکاتی هەڵمژینی ئەو ماددەیە.

ت- هەندێك لەو ماددانە کاری ڕاستەوخۆیان لەسەر دڵ هەیە و دەبنە هۆی وەستانی دڵ.

پ- ئەگەر بۆ ماوەی چەند ساڵێك بەکاربهێنرێن ئەوا دەبنە هۆی چەند گۆڕانێکی هەمیشەیی لە دەماخ، جگەر، گورچیلە و دەبنە هۆی ژەهراوی بوونی لەش بە قورقوشم.

ج- لە بواری کۆمەڵایەتیدا دەبنە هۆی ئەوەی کە نەتوانن بە باشی ئیش و کاری خۆیان هەڵسوڕێنن، ئیش و کارەکانیان لەدەست دەچێ و مرۆڤێکی دواکەوتو نەویستراو دەبن لە کۆمەڵدا و تەنیا چارە ئەوەیە یەکسەر واز لەو خوە بهێنن.

٥- جۆری هۆشبەرە هەرە قورسەکان ئەمانە جۆرێکی هەرە قورس و گرانن و زۆر بە خێرایی مرۆڤ لەسەریان ڕادێت و گەورەترین مەترسی لەم جۆرە ماددە هۆشبەرانەدا هەیە و گەورەترین جۆری بازرگانی لە جیهاندا بڵاوکردنەوەی ئەم ماددانەیە و بووەتە هۆکاری زۆرترین تاوانی کوشتن و کێشە سیاسی و کۆمەڵایەتیەکانی جیهان لە ئەمڕۆدا، لە هەموو وڵاتەکانی جیهاندا جەنگ بەرپا دەکرێت بەرامبەریان و هەر بەردەوامن و زیاترین بەرهەمهێنەری ئەم ماددانە (ئەفگانستان) و (کۆلۆمبیا) ن هەندێك لە وڵاتانی ئەمریکای لاتینی و ناوەڕاست و هەندێك شوێنی دیکە لە جیهاندا ئەمانەش وەك (هیرۆین، کۆکاین، مۆرفین، تلیاك، حەشیش، ماریگوانا، گراس، ئێل ئێس دیLSD ....) گەلێك ماددەی دیکە کە هەر یەکە لەم ماددانە بە چەندین شێوە بە کاردێت وەك شێوەی هەڵمژین لە ڕێی لوتەوە یان تواندنەوەیان بە ئاگر و بە دەرزی لێدان یان هەندێکیان ڕاستەوخۆ بە دەم دەخورێن وەك تێکەڵکردنی کۆکاین لەگەڵ کێك و جۆرەکدا کە بە کرۆکس ناو دەبرێت یان دەسوتێنرێن بە شیشی سورەوەکراو و دوکەڵەکەیان هەڵدەمژرێت یان تێکەڵ دەکرێن لەگەڵ توتندا و وەك جگەرە دەکێشرێن و دەیان ڕێگەی دیکە بۆ بەکارهێنان و لە خۆرهەڵاتدا زیاترین وڵات بۆ بەکارهێنانی ئەم ماددانە ئێران و ئەفگانستان و تورکیا و میسرە و ئێستاش لە عێراقدا بەتایبەتی ناوەڕاست و باشور ئەم ماددانە لەڕێی سنورەکانەوە دزە دەکەن و بەکارهێنانیان بەربڵاوە.

ئێستا و لەم سەردەمەدا یەکێك لە دەردە هەرە گرانەکان لە کۆمەڵگادا نەخۆشی بڵاو بوونەوەی ئەم ماددە ژەهراویانەیە لە نەوەکاندا کە هەموو بەهرە و تواناکانی مرۆڤ وێران دەکات و کۆمەڵگا بەرەو هەڵدێر دەبەن و پێویستە بەر لەوەی لە کۆمەڵگای کوردیدا بڵاو ببێتەوە بە فراوانی ڕێی لێ بگیرێت و جەنگی بەرامبەر بکرێت.

سەرچاوەکان:

World health –the magazine of world health organization (WHO) Vienna conference on drug addiction

ئەو خۆراکانەی بەرهەڵستی شێرپەنجە دەکەن

پاتریك هولفورد

باشترین سیستمی خۆراکی لە جیهاندا دژی شێرپەنجە کامەیە؟ ئایا باشترینیان سیستمی خۆراکی ژاپۆنیە کە تایبەتە بەو ولاتانەی کە لەسەر دەریای سپی ناوەراستە. بە راستی ژاپۆنییەکان هەروەها چینییەکانیش مەترسی تووشبوونیان بە شێرپەنجەی مەمك و پرۆستات کەمە، لەوانەیە هۆکاری ئەمە بۆ خواردنی بڕی زۆر لە پاقلەمەنییەکان بگەڕێتەوە بەتایبەتی بەرهەمە ترشاوەکانی سۆیا.

هەرچی سیستمی خۆراکی تایبەت بە دەوڵەتانی دەریـای سپی ناوەڕاستە، ئـەوا بڕی گەورە لە خۆراکی دەوڵەمەند بە ریشاڵ و میوە و سـەوزەی تازە لەخۆدەگرێت، ئەم خۆراکانە لەش لە تووشبوون بە شێرپەنجەی کۆئەندامی هەرس دەپارێزن، بەتایبەتی شێرپەنجەی کۆڵۆن، هەروەها ئەوان زەیتی زەیتون بەکاردەهێنن کە لێکۆڵینەوەکان سەلماندوویانە ترشە چەوری دژی شێرپەنجەیان تیادایە.

وا باشترە لایەنە باشەکانی سیستەمە خۆراکییە جیاوازەکان لە هەموو جیهاندا پێکەوە کۆبکەیتەوە و بیخەیتە ناو سیستمێکی خۆرانی نموونەیی دژ بە شێرپەنجە. گرنگترین یاساکانی ئەم سیستەمە خۆراکییە خواردنی بە لایەنی کەمەوە پێنج ژەم لە سەوزە و میوەیە و واباشە کە هیچ ماددەیەکی کیمیاییان تێدا نەبێت. هەروەها واباشە بڕی گۆشت کەم بکرێتەوە و زیاتر ماسی و بەرهەمەکانی سۆیا بخورێت. ئەمە و سەرباری دوورکەوتنەوە لە خواردنی سوورەوەکراو و خواردنەوە کهولیەکان. هەروەها وا باشترە کە خۆراك لە ڕێی هەڵمی خواردنەکەوە ئامادە بکرێت بۆ نموونە بڕێکی زۆر لە سەوزەوات لەگەڵ توفو بە بڕێکی کەم لە زەیتەوە ئەم دیو و ئەو دیو بکرێت و پاشان کەمێك ئاو یان ئاو و ساسی سۆیا و ئاوی لیمۆی تێبکرێت، پاشان بە باشی سەری ئەو مەنجەڵە یان تاوەیە بنرێتەوە کە خۆراکەکەی تیادا ئامادە دەکرێت و بۆ ماوەیەکی کەم بە هەڵم ئامادە بکرێت.

هەروەها دەکرێت پەیرەوی ئەم ئامۆژگارییانەش بکرێت:

- دوورکەوتنەوە لە خواردنی گۆشتی سوور، یان بە لایەنی کەمەوە بە بڕی کەم بخورێت ڕۆژانە لە ٨٠ گرام تێپەڕ نەکات.
- دوورکەوتنەوە لە خواردنی گۆشتی سووتاو کاتێك بە برژاوی یان سوورەوەکراوی دەسووتێت.
- هەوڵدان بۆ کەمکردنەوەی خواردنی خۆراکی سوورەوەکراوە، باشتر بە کوڵان یان بە هەڵم یان بە مەنجەڵی هەڵمی پیشاندن یان لێنان لە فڕندا خۆراك ئامادە بکرێت.
- هەوڵدان بۆ کەمکردنەوەی بەرهەمەکانی شیر و پەنابردن بۆ بەرهەمە ئەندامییەکان بەپێی توانا.
- پێویستە مریشکی چەور یان نەخۆش نەخورێت، وا باشە ئەو مریشکانە بخورێت کە بە عەلەفی ئەندامی بەدەر لە ماددەی کیمیایی بەخێوکراون.
- وا باشە ماسی (ڕەنجە و ماکریل و سەلمون و تروتە) بخورێت لە جیاتی گۆشتی سوور.
- پەرۆش بە بۆ خواردنی بڕێکی زۆر لە میوە و سەوزە و بەلایەنی کەمەوە ڕۆژی پێنج ژەم، واباشترە ئەندامی بن و بەدەر بن لە ماددەی کیمیایی.
- جۆری جیاواز لە سەوزە و میوەکان بخۆ، ڕۆژانە ئەوانە بخۆ کە ڕەنگیان پرتەقاڵییە وەك گێزەر، تەماتە، قۆخ، کاڵەك، هەروەها ئەوانەی ڕەنگیان سوورە وەك شاتوو، ترێ و چەوەنەر.
- ڕۆژانە بڕێك لە سەوزەی خێزانە خاچدارەکان بخۆ وەك بروکللی (کە هەموو جۆرە باشەکانی تندرستیم-ی تیایە) هەروەها کەلەرم و قەرنابیت.
- ڕۆژانە پارچەیەك بۆ دوو پارچە سیر بخۆ هەروەها قارچك لە لێنانی شۆربای سەوزەواتدا بەکاربێنە سەرەڕای بەکارهێنانی زەردەچەوە لە خۆراکەکاندا تەواوی ئەم خۆراکانەی ڕەگەزی دژە شێرپەنجەیان تیایە.
- شیری سۆیا یان توفو بخۆرەوە.
- تۆوی کەتان بکەرە ناو ئەو دانەوێڵانەی بەیانیان دەیخۆیت، هەروەها زەیتەکەی بکەرە ناو زەڵاتەوە، پێویستە لەو زەیتە ڕووەکییانە دووربکەویتەوە کە بە ڕێگەی دووبارەکردنەوە ئامادەکراون و وا باشە تەنیا ئەوانە بەکاربێنیت کە بە ڕێگەی سارد ئامادەکراون.
- خۆراکە سروشتییەکان بخۆ وەك دانەوێڵە تەواوەکان، نیسك، پاقلە، چەرەسات، تۆوەکان، سەوزەوات. هەموو ئەمانە ڕیشاڵیان تیایە، لەوانەیە بڕێك لەم ڕیشاڵانە بە هۆی کوڵانەوە تێکبچن، لەبەرئەوە پێویستە ڕۆژانە بڕێك لەمانە بە کاڵی بخۆیت (واتە نەکوڵاو).
- پەرۆش بە خواردنەوەی چای سەوز و ئاوی گیای سوور بە کوڵاوی، ئەمانە دەوڵەمەندن بە دژە ئۆکسان، هەروەها وا باشترە چای ئاسایی بخۆیتەوە لەجیاتی قاوە، بەڵام بۆ پاراستنی تەندروستی بەگشتی پێویستە زیادەڕۆیی نەکەیت لە خواردنەوەی هیچیاندا.

- ڕۆژانە شەش بۆ هەشت کوپ ئاو یان شەربەتی ڕوونکراوە یان ئاوی میوە بخۆرەوە، وا باشە ئاوی گیای چنگە پشیلە بە کوڵاوی بخۆیتەوە کە بە مێوژ و شەربەتی خەستی سێو شیرین کرابێت.

پ/ بۆچی سۆیا بەوە ناوی دەرکردووە کە توانای هەیە بەرهەڵستی دژی شێرپەنجە بکات؟

یەکێك لە لێکۆڵینەوە هاوبەشەکانی نێوان زانکۆی مانشستەر ئاماژە دەدات بەوەی کە پاقلەی سۆیا لە توانایدایە خەڵکی لە تووشبوون بە شێرپەنجەی پرۆستات و شێرپەنجەی مەمك بپارێزێت.
پاقلەی سۆیا بڕی گەورەی لە هۆرمۆنی ئەسترۆجینی رووەکی تیادایە کە کاریگەرییەکی پارێزەری دژی ئەو ئسترۆجینی رووەکی. توێژینەوەکان ئاماژەیان داوە بەوەی ئەم ماددەیە بە رێژەی ٧ بۆ ١١٠ جار زیاتر لە خوێنی پیاوی ژاپۆنیدایە بە بەراورد بە پیاوی فنلەندی، کە لە پیاوی ژاپۆنی کەمتر رووبەڕووی تووشبوون بە شێرپەنجەی پرۆستات دەبێتەوە. لەگەڵ ئەوانەشدا هێشتا تا ئێستا چۆنێتی کارکردنی هۆرمۆنی ئسترۆجینی رووەکی هەندێك ئاماژە هەن بۆ ئەوەی کە ناوەندەکانی وەرگرتنی ئیسترۆجین دەگرن، بەمەش رێژەی ئسترۆجینی چالاك لە لەشدا کەم دەکەنەوە. ئەگەر ئەم تیۆرە راست بێت، ئەوا دەکرێت ئەم پێکهاتەیە لە چارەسەرکردنی زۆرێك لە نەخۆشییەکانی سەردەمدا سوودی لێوەربگیرێت، وەك شێرپەنجەی پرۆستات و شێرپەنجەی مەمك کە بە هۆی زیادبوونی رێژەی ئسترۆجین لە لەشدا روودەدات.
هەروەها توێژینەوەکان ئاماژەیان بەوە داوە کە وەستێنەری بروتیاز (Bowman Birx) کە لە سۆیادا هەیە و کورتکراوەکەی (BB1)ە دەشێت یەکێك بێت لە پێکهاتەکانی دژە شێرپەنجە. لە یەکێك لە لێکۆڵینەوەکانی کۆلێجی پزیشکی لە زانکۆی بنسلفانیا، BB1 یان کردە ناو خۆراکی مشکی تاقیگەوە کە پێشتر ئەو خۆراکانەیان پێدرابوو کە دەبنە هۆی تووشبوون بە شێرپەنجەی کۆڵۆن، بەڵام هیچ لەو مشکانە تووشی هیچ وەرەمێکی شێرپەنجەیی نەبوون، لە لێکۆڵینەوەیەکی لێکچوودا، ئەم ماددەیە بووە رێگر لەبەردەم دروستبوونی وەرەمی شێرپەنجەییدا بە رێژەی ٧١٪.
بە چاوپۆشین لە چۆنێتی کارکردنی ماددەی BB1، هەمیشە هۆرمۆنەکانی ئیسترۆجینی رووەکی پەیوەست کراوە بە کەمکردنەوەی مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجە.

پاقلەمەنییەکان مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجە کەم دەکەنەوە

نەخۆشییانە هەیە. سیستمی گەورەی لە ئایزۆفلاڤۆنەکان Isoflavonoids تیادایە کە جۆرێکە لە هۆرمۆنی نەزانراوە، هەندێك لە توێژەوەکان پێیان وایە، دەشێت کاری هۆرمۆنەکانی ئیسترۆجین لاواز بکات، چونکە ئەو ژنانەی کە بڕی زۆر لەم پاقلەیە واتە پاقلەی سۆیا دەخۆن کەمتر مەترسی تووشبوونیان بە شێرپەنجەی مەمك

وا باشترە لایەنە باشەکانی سیستمە خۆراکییە جیاوازەکان لە هەموو جیهاندا پێکەوە کۆبکەیتەوە و بیخەیتە ناو سیستمێکی خۆراکی نموونەیی دژ بە شێرپەنجە. گرنگترین یاساکانی ئەم سیستمە خۆراکییە خواردنی بە لایەنی کەمەوە پێنج ژەم لە سەوزە و میوەیە و واباشە کە هیچ ماددەیەکی کیمیاییان تێدا نەبێت

لێدەکرێت، هەروەها پیاوانیش کەمتر مەترسی تووشبوونیان بە شێرپەنجەی پرۆستات لێدەکرێت.
توێژینەوەکان لە ئێستادا تەرکیز دەکەنە سەر دوو جۆر لە ئایزوفلافونەکان- جینستین و دایدزین. تاقیکردنەوەکانیش سەلماندوویانە ئەم ماددانە لە لەشی ژنە ژاپۆنییەکاندا هەن ئەوانەی کە مەترسی تووشبوونیان بە شێرپەنجەی مەمك کەمتر لێدەکرێت، بە بەراورد بە ژنانی کۆمەڵگە پیشەسازییەکان، چونکە ئەم ماددانە پارێزگاری لەش دەکەن دژی کاریگەری زیانمەندی ئسترۆجین.
لە یەکێك لە لێکۆڵینەوە نوییەکان لە سەنگافورە دەرکەوتووە، ئەو ژنانەی کە نیشانەی سەرەتایی حاڵەتەکانی تووشبوون بەشێرپەنجەیان لەسەر دەکەوتەوە لە دوای خواردنی بڕی زیاتر لە سۆیا فرسەتی تووشبوونیان بە گۆڕانکاری شێرپەنجەیی لە خانەکانی مەمکدا کەمی کردووە.
بۆ خۆ پاراستن لە شێرپەنجە، پێویستە بڕی ٥ گرام لە جینستین و دایدزین بخورێت کە دەکرێت ئەم بڕە دەست بکەوێت لە خواردنەوەی ١٢ ئۆنس لە شیری سۆیا یان توفو (جۆرێکە لە پەنیری رووەکی کە لە سۆیا دروست دەکرێت). دەکرێت شیری سۆیا وەك شیری مانگا لەگەڵ خواردنەوەکاندا بەکاربێت و هەروەها لەگەڵ دانەوێڵەی بەرچاییدا (کۆرن)، لە کاتێکدا توفو بە خۆراکە دەوڵەمەندەکان دادەنرێت ئەگەر لە زەیتێکی کەمدا ئامادەکرا، هەروەها لەو سەرچاوانەیە کە دەوڵەمەندە بە ئایزوفلافونەکان و بەرهەمە دروستراوەکانی سۆیا هەژارترینی ئەو سەرچاوانەن.
لەگەڵ ئەو هەموو سوودانەی کە باسمان کردن، نابێت بڕی زیادە لەو ماددانە بخورێت، چونکە هۆرمۆنەکانی ئەسترۆجینی رووەکی دەشێت بڕی زۆریان لە هۆرمۆنی ئەسترۆجین تیادا بێت و ببێتە هۆی روودانی هەستیارێتی بەرامبەر بە بەرهەمەکانی سۆیا ئەگەر بڕی زۆریان لێخورا.

شێرپەنجەی مەمك

پ/ چۆن خۆت لە تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک دەپارێزیت ئەگەر حاڵەتی لە پێشینەی ئەو شێرپەنجەیە لە خێزانەکەتدا هەبوو؟
بە ٨٠٪ی حاڵەتەکانی شێرپەنجەی مەمك دەوترێت ئسترۆجین پۆزەتیڤ Oestrogen Positive، چونکە بەڵگەی بەهێز لەبەردەستدایە ئاماژە دەدات کە هەندێك ماددەی کیمیایی کە هۆرمۆنەکان تێکدەشکێنێت رۆڵی گرنگ دەگێرێت لە تووشبوون بەم نەخۆشییە، ئەو سیستمە خۆراکییانەی کە بڕی زۆریان لە گۆشت و چەورییە تێرەکان تیادایە دەبنە هۆی رووبەرووکردنەوەی لەش بەم ماددە کیمیاییە کە لە چەوری لەشدا خەزن دەکرێن. بەڵام هۆکاری دیکە هەن کە دەشێت ببنە هۆی تووشبوون بە شێرپەنجە، وەك حەپەکانی دژە سکپڕی و پەیڕەوکردنی چارەسەرکردن بە هۆرمۆن وەك هۆرمۆنی ئسترۆجین یان پرۆجیسترۆنی دەستکرد و بەرزی رێژەی چەوری لە لەشدا و خواردنەوەی کهول و جگەرەکێشان و کەم خواردنی سەوزە و میوە و رووبەڕووبوونەوەی ماددە قڕکەرەکان و گژوگیای زیانمەند و کەمی بڕی ریشاڵەکان لە سیستمی خۆراکیدا. تووشبوون بە شێرپەنجە تەنیا پەیوەندی بە جینەکانەوە نییە، بەڵکو پەیوەندی بە سیستمی خۆراکی و شێوازی ژیانیشەوە هەیە.
ژمارەیەکی کەم لە ژنان ئەو جینانەیان

هەیە کە مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمك زیاد دەکەن. ئەم جینانە وەك BRCA1 و BRCA2 و CERB، جینەکانی شێرپەنجە خۆیان نابنە هۆی تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمك، بەڵکو ئەم جینانە چالاك کران، ئەوا هانی خانەکانی مەمك دەدەن بۆ گەشەکردن، ئەگەر چالاکییان زیادی کرد ئەوا دەشێت زیادبوون لە گەشەی خانەکاندا رووبدات، ئەمەش دەبێتە هۆی دروستبوونی خانەی شێرپەنجەیی. دەشێت ئەم چالاکبوونە بە هۆی چارەسەری هۆرمۆنی یان دیوکسین Dioxins یان بنیفیتلی فرەکلۆر PCBs یان DDT یەوە رووبدات. چونکە ئەم ماددانە بریتین لە ماددەی پیسکەری وەك ئسترۆجین و دەشێت ئەم ماددانە لەو گۆشتانەدا هەبێت کە ماددەی کیمیاییان تیادایە.

لەبەرئەوە زۆر گرنگە بڕی گەورە لە میوە و سەوزە بخورێت و وا باشترە کە هیچ ماددەیەکی کیمیایان تیادا نەبێت. زۆرباشە ئەو سەوزەواتانە بخورێت کە دەوڵەمەندن بە بێتاکارۆتین وەك گێزەر و بروکلی و پەتاتە و میوەی وەك کاڵەك و قەیسی، گرنگە هەر میوە یان سەوزەیەك بخورێت کە بە ڤیتامین C دەوڵەمەندە، وەك بیبەر، جەرجیر، کەلەرم، تەماتە، پرتەقاڵ و کیوی. هەروەها گرنگە بەردەوام سیر بخورێت، چونکە یارمەتی لابردنی ئەو ژەهرانە دەدات کە لە جەستەدا کەڵەکە بوون و سیر بە دژە ئۆکسانیش دادەنرێت. باشترە لەجیاتی گۆشت ماسی بخورێت، بەتایبەتی ماسی رەنجە، ماکریل، ترۆتە، سەردین و سەلەمون، ئەمانە بە ئۆمیگا٣ دەوڵەمەندن کە یارمەتی پاراستنی تەندروستی هۆرمۆنەکان و پێست و مێشك دەدات.

تۆوی کەتان و زەیتەکەی بە باشترین سەرچاوەکانی ئۆمیگا٣ دادەنرێت. هەروەها بەکارهێنانی رێکوپێکی پاقلەمەنییەکان و سۆیا دەبێتە هۆی بەرزکردنەوەی رێژەی ئایزوفلافونەکان کە مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجە کەم دەکەنەوە. هەروەها دەکرێت رۆژانە ئەو پاشکۆ خۆراکییانەش بخورێن کە ئایزوفلافۆنەکانی تیادایە.

پ/ هۆی زیادبوونی حاڵەتەکانی تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک چییە؟

بە راستی بە شێوەیەکی زۆر حاڵەتەکانی تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمك زیادیان کردووە، تەنانەت رێژەکە گەیشتووە بە ئاستێکی ترسناك و لە هەر دە ژنێك یەك ژن تووشی شێرپەنجەی مەمك بووە. ئەمە لە کاتێکدایە کە بواری نۆژداری لە دەست نیشانکردنی ئەم نەخۆشیە و چارەسەرکردنی لە پێشکەوتندایە، بەڵام لە رزگارکردنی ژیانی زۆر خەڵکدا شکست دەهێنێت.

دوو جۆری سەرەکی لە شێرپەنجە هەیە: شێرپەنجەی فراوانبووی مەمك Invasive Breast cancer لەگەڵ شێرپەنجەی فراوانبوو لە شوێنی خۆی Ductal Carcinomas In Situ (DCIS) لەم سەردەمەدا بە هۆی تیشکەوە لە قۆناغە زووەکاندا ئاشکرا دەکرێن. جۆری دووەمیان بەو مانایەی بۆ شێرپەنجە باوە شێرپەنجە نییە و لە ٩٩٪ی حاڵەتەکان چاك دەبنەوە، لەبەرئەوەی بە هۆی تیشکەوە بۆ سەر مەمکەکان دەست نیشاندەکرێت، حاڵەتەکانی چاکبوونەوە بەردەوام لە زیادبووندان. سەبارەت بە هۆیە کلاسیکییەکانی شێرپەنجەی مەمك کە خۆی دەبینێتەوە لە نەشتەرگەری و تیشك و چارەسەری کیمیایی- ئەمانە ناتوانن کۆنترۆڵی هۆکاری راستەقینەی نەخۆشییەکە بکەن کە ئیسترۆجینە، بەڵام هەندێك حەبی تازە هەن کە کاری

پاقلەی سۆیا بڕی گەورەی لە هۆرمۆنی ئەسترۆجینی رووەکی تیادایە

ناوەندەکانی ئسترۆجین دەوەستێنن بۆ کەمکردنەوەی کاریگەری ئەو ماددەیە. ڕەزامەندییەکی زۆر هەیە بۆ بەکارهێنانی ئەم حەبانە، بەڵام پێویستە پزیشك کاتێك ئەم چارەسەرە بۆ نەخۆش پەیڕەو دەکات چۆنێتی کۆنترۆڵکردنی ئسترۆجین بە پلەی یەکەم، بە نەخۆش بڵێت.

زیادبوونی ئسترۆجین دەبێتە هۆی زیادبوونی خانەکانی مەمك کە یارمەتی دروستبوونی خانە شێرپەنجەییەکان دەدەن. ڕاگرتنی هاوسەنگی ئیسترۆجین بە شێوەیەکی سروشتی بە هۆی هۆرمۆنی پرۆجسترۆنەوە دەبێت، بەڵام زیادبوونی ڕێژەی ئسترۆجین لەوانەیە بە هۆی هەندێك هۆکارەوە ڕووبدات. دەشێت لەش لە سروشتەوە ئسترۆجین وەربگرێت بۆ نموونە لە قرکەری نەخۆشییەکانەوە یان پلاستیکەوە یان لە بەرهەمەکانی شیر و بەرهەمەکانی گۆشتەوە کە دەوڵەمەندن بە چەوری یان بە هۆی بەکارهێنانی حەپەکانی دژە سکپڕی بەر لە تەواوبوونی گەشەی مەمك یان پەیڕەوکردنی چارەسەری هۆرمۆنی کە پرۆجیستین یان ئویستراديول Oestradiol یان بەهۆی فشاری دەماری بەردەوامەوە یان زیادبوونی کێش یان نەبوونی پاقلەمەنییەکان لە سیستمی خۆراکیدا. چونکە پاقلەمەنییەکان کە دەوڵەمەندن بە ئسترۆجینی ڕووەکی وەرگرەکانی ئسترۆجین دەگرن و بەمەش ڕێگر دەبن لە دەرکەوتنی کاریگەری بەهێزی ئسترۆجین.

دەکرێت ڕێگری لە هەموو ئەم هۆکارانە بکرێت کە دەبنە هۆی تووشبوون بە شێرپەنجە، بۆ دەستکەوتنی ئامۆژگاری تایبەت بە سیستمی خۆراکی نموونەیی بۆ ئەم مەبەستە، دەکرێت بۆ پرسیاری پێشوو بگەڕێیتەوە.

پ/ ئایا هیچ پەیوەندییەک هەیە لە نێوان لابەرەکانی ئارەق و تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک؟

تا ئێستا هیچ کەسێك نەیتوانیوە ئەوە بسەلمێنێت کە بەڕاستی پەیوەندییەك هەبێت لە نێوان لابەرەکانی ئارەق و شێرپەنجەی مەمکدا، هەرچەندە گرتنی ڕژێنەکانی ئارەق لە لەشدا بە شتێکی تەندروست دانانرێت بەتایبەتی لەو کاتەدا ئەگەر لابەری ئارەق خوێیەکانی ئەلومینی تیابوو، زۆرێك لە لابەرەکانی ئارەق ماددەی پارێزەری کیمیاییان تیادایە کە پێیان دەوترێت پارابینەکان Parabens. توێژینەوەکان سەلماندوویانە دەشێت لەش ئەم ماددانە هەڵبمژێت و بە ڕاستیش لە وەرەمەکانی مەمکدا دۆزراونەتەوە.

هۆکاری زۆر ئارەقکردنەوەش لای هەندێك کەس دەگەڕێتەوە بۆ فشاری دەماری یان کێشەکانی شەکری خوێن یان دەشێت بە هۆی پێویستی لەشەوە بێت بۆ ڕزگاربوون لە ماددە ژەهراوییەکان.

بۆ پاراستنی هاوسەنگی شەکر لە خوێندا و کەمکردنەوەی فشاری دەماری، دەکرێت پەیڕەوی ئەم سێ خاڵە بکەیت: دوورکەوتنەوە لە شەکر و خواردنەوە ئاگادارکەرەوەکان وەك چاو قاوە، هەروەها خواردنی ئەو خۆراکانەی کە بە هێواشی شەکر دەرێژن، وەك خۆراکی دروستکراو لە شۆفان، دانەوێڵەی تەواو، سەوزە و میوە و خواردنی یەك گرام لە پاشکۆ خۆراکییەکان کە ڤیتامین C و ڤیتامین B یان تیادایە هەروەها خواردنی ۲۰۰ میکرۆگرام لە کروم.

شێوازی ڕزگارکردنی جەستەش لە ژەهرەکان لە ڕێگەی دوورکەوتنەوە دەبێت لە گۆشت و بەرهەمەکانی شیر و خواردنەوە ئاگادارکەرەوەکان وەك قاوە و چا و کهول، هەروەها پێویستە بە بڕی زۆر ئەو میوە و سەوزانە بخورێن کە ژەهری جەستە لادەبەن لەگەڵ خواردنەوەی بڕی زۆر لە ئاو (یەك لیتر و نیو) بۆ ماوەی بیست ڕۆژ. باشترین جۆری میوەی تازە قۆخ، توو، کاڵەك، مزرەمەنی و کیوی و بابایە و قەیسی و مانگۆ و شەمام و ترێ ڕەشکە، گرنگترین سەوزەواتەکانیش بیبەر، شێلم، بروکلی، گێزە، سپێناخ، تەماتە، جەرجیر و گۆپکەی تۆوی هەندێك جۆر فاسۆلیا، هەرچی پەتاتەی سپی

> **خۆراکە سروشتییەکان بخۆ وەك دانەوێڵە تەواوەکان، نیسك، پاقلە، چەرەسات، تۆوەکان، سەوزەوات. هەموو ئەمانە ڕیشاڵییان تیایە، لەوانەیە بڕیك لەم ڕیشاڵانە بە هۆی کوڵانەوە تێکبچن، لەبەرئەوە پێویستە ڕۆژانە بڕێك لەمانە بە کاڵی بخۆیت**

و ئەفۆكادۆیە، دەكرێت بە شێوەیەكی مامناوەند بخورێت.
سەبارەت بە لابەرەكانی ئارەقیش، پێویستە لەو جۆرانە دووربكەویتەوە كە ماددەی كیمیایی وەك ئەلومنیومیان تیادایە و ڕژێنەكانی ئارەق دەگرن، هەروەها ئەوانەش كە پارابینەكانیانی تیادایە، زۆر جۆری دیكە هەن كە ئەم ماددە كیمیاییانەیان تیادا نییە.

شێرپەنجەی ملی منداڵدان

پ/ باشترین سیستمی خۆراكی كامەیە بۆ خۆپاراستن لە تووشبوون بە شێرپەنجەی ملی منداڵدان؟

شێرپەنجەی ملی منداڵدان Cerrical Cancer هیچ پەیوەندییەكی بە سیستمی خۆراكییەوە نییە، بەڵام زۆربەی كات پەیوەندی بە ڤایرۆسی وەرەمی گۆیی پێستەوە هەیە، زۆربەی كات ئەم وەرەمە چارەسەر دەكرێت كاتێك لە قۆناغە سەرەتاییەكاندایە، هەروەها دەست نیشانكردنی زووی وەرەمەكە دەبێتە هۆی دابەزینی مردن بە ڕێژەی ٧٠٪.
لەبەرئەوە پێویستە پەیڕەوی سیستمێكی خۆراكی دژ بە ڤایرۆسەكان بكرێت و تەركیز بكرێتە سەر ڤیتامین D و E و كانزاكانی وەك سلینیوم. ئەمە و سەرباری خواردنی ئەو خۆراكانەی كە ماددەی كیمیایان تیادا نییە، لەگەڵ خواردنی بەرهەمەكانی سۆیا و پاقلە و نیسك بە بری زۆر، بەڵام پێویستە زیادەڕۆیی لە خواردنی سۆیادا نەكرێت، چونكە دەبێتە هۆی تووشبوون بە هەستیاریی لای زۆر كەس، هەروەها دەكرێت ڕۆژانە پاشكۆ خۆراكییەكانی دژە ئۆكسان بخورێت لەگەڵ بەلایەنی كەمەوە ٣ گرام لە ڤیتامین C. هەروەها دووركەوتنەوە لەهەر شتێك كە سیستمی بەرگری لاواز بكات وەك جگەرەكێشان و خواردنەوەی كهول و خۆراكە سووروەوەكراوەكان. نەخۆش ئامۆژگاری دەكرێت كە پسپۆڕێكی بواری خۆراكزانی سەرپەرشتی بكات تا باشترین سیستمی خۆراكی پەیڕەوبكات و باشترین جۆری پاشكۆ خۆراكییەكان وەربگرێت.

شێرپەنجەی پرۆستات

پ/ باشترین ئامۆژگاری خۆراكی كامەیە پەیڕەوبكرێت بۆ خۆپاراستن لە تووشبوون بە شێرپەنجەی پرۆستات و چاكبوونەوە لێی؟

شێرپەنجەی پرۆستات Prostate Cancer بڵاوترین جۆری شێرپەنجەی باوە لەنێو پیاواندا، وا چاوەڕوان دەكرێت لە بیست ساڵی داهاتوودا زیاتر بڵاوبێتەوە و لە هەر چوار پیاوێك یەك پیاو تووشی ببێت.
بەڵام هۆكاری تووشبوون و شێوازی خۆپاراستن و سیستمی خۆراكی نموونەیی بۆ ئەم مەبەستە زۆر لێكچووە لەگەڵ شێرپەنجەی مەمكدا، لەبەرئەوە پێویستە لە هۆكارەكانی تووشبوون بەم شێرپەنجەیە دووربكەوینەوە، وەك سیستمی خۆراكی دەوڵەمەند بە چەوری تێر و خواردنی زۆری بەرهەمەكانی شیر و گۆشت و كەم خواردنی ڕیشاڵ و زیادبوونی كێش و جگەرەكێشان و زیادبوونی ڕێژەكانی كادمیوم لە لەشدا و ڕووبەڕووبوونەوەی ماددە كیمیاییەكانی هۆرمۆنەكان تێكدەدەن، هەروەها قرژكەرەكانی نەخۆشی و بەرزبوونەوەی ڕێژەكانی تستۆستیرۆن.
كاتێك سیستمی خۆراكیش كەمتر ڕووەكەكان لەخۆ دەگرێت مرۆڤ زیاتر ڕووبەڕووی تووشبوون بەم نەخۆشییە دەبێتەوە، هەروەها پێویستە چەندە بتوانرێت لەو خۆراكانە دووربكەویتەوە كە ماددەی خۆراكیان تیادایە، ئەگەر پەیڕەوی سیستمێكی خۆراكی ڕووەكی بكات، ئەوا دەكرێت ماسی بخورێت كە مەترسی تووشبوون كەم دەكاتەوە وەك ماسی ماكریل و ڕەنجە و تروتە و سەلەمون. سەرجەم ئەم جۆرانە بە ئۆمیگا٣ دەوڵەمەندن.
هەروەها تۆوی كەتان و زەیتەكەی باشترین سەرچاوەی خۆراكی دەوڵەمەندن بە ئۆمیگا ٣، لەو خۆراكانەش كە مەترسی تووشبوون بەم شێرپەنجەیە كەم دەكەنەوە وەك پاقلە و نیسك و سۆیا و توفو و شیری سۆیا (بە لایەنی زۆرەوە ڕۆژی دوو ژەم) هەروەها ناوكە كولەكە و تەماتەش كە لیكوبینی تیادایە و بەرهەڵستی شێرپەنجە دەكات. هەروەها بەرنامەكانی پاشكۆ خۆراكییەكان كە نەخۆش پەیڕەوی دەكات پێویستە ئەمانە لەخۆ بگرێت، ٣٠٠ میكروگرام لە ڤیتامین A و ٤٠٠ ملیگرام لە ڤیتامین E و ١٢ ملیگرام لە بیتاكارۆتین سەرەڕای كانزاكانی وەك سلینیۆم و زنك.
هەروەها ئەو پاشكۆ خۆراكیانەی كە جینستین و دایدزین-ی تیادایە بخورێت، چونكە ئەم دووانە بە گرنگترین فاكتەرە خۆپارێزییەكان دادەنرێت و لە سۆیادا هەن، دەشێت ڕووەكی خورمای قەزەم Saw Palmetto ڕۆژانە بە بری ٣٠٠ ملیگرام بخورێت كە یارمەتی چارەسەركردنی پرۆستاتی وەرەماوی دەدات.

فاكتەرەكانی دەبنە هۆی تووشبوون بە شێرپەنجە

پ/ ئایا دەشێت بیتاكارۆتین ببێتە هۆی تووشبوون بە شێرپەنجە؟

هەرچەندە لە سەدەها توێژینەوەدا هاتووە كە بیتاكارۆتین (ڤیتامین A ی كە لە گێزەردا هەیە) لە خۆراكدا بێت یان لە پاشكۆ خۆراكییەكاندا،

مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجە کەم دەکاتەوە، بەڵام دووان لەو لێکۆڵینەوانە ئاشکرایان کردووە بیتاکارۆتین لە لەشی تووشبووان بە شێرپەنجەی سی-دا هەبوو ئەوانەی کە جگەرە خۆرێکی خراپ بوون. هەروەها ئەم دوو لێکۆڵینەوەیە ئەوەی ئاشکرا کردووە ئەم مەترسییانە لای ئەو کەسانە کەمترە کە جگەرە ناکێشن، هۆکاری ئەمەش یەکێك لەو لێکۆڵینەوە نوێیانە ئاشکرایان کردووە.

توێژەرەوەکان لە پەیمانگای نەتەوەیی شێرپەنجە لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا، بیتاکارۆتین-یان بەو نەخۆشانەدا کە تووشی شێرپەنجەی کۆڵۆن بووبوون، لە لایەکی دیکەوە ڤیتامین C و E و بە گروپی سێیەمیش بیتاکارۆتین و ڤیتامین C و E یان پێدان لەجیاتی دەرمانەکانی دیکە کە پێشتر بۆیان بەکارهاتبوو، بۆیان دەرکەوت هەریەکە لەمانە بە جیا و پێکەوە یان لەگەڵ دەرمانەکانی دیکەدا مەترسی تووشبوون بە وەرەمی کۆڵۆن لە جۆری بێ زیان، کەم دەکاتەوە. بەڵام ئەو کەسانەی کە جگەرە خۆر بوون و بە تەنیا بیتاکارۆتین-یان وەرگرت، مەترسی تووشبوون بە وەرەمی جۆری بێ زیان (Polyp) زیاتر بوو، کە ئەمە دەبێتە هۆی زیادبوونی مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجەی کۆڵۆن.

لەرێی جگەرەکێشانەوە بڕێکی زۆر لە مادده ئۆکسێنەرەکانی دەبنە هۆی تووشبوون بە شێرپەنجە دێنە ناو لەشەوە، بە زۆری ژمارەیەك لە دژە ئۆکسانەکان کە بیتا کارۆتین و ڤیتامین C و ڤیتامین E دەگرێتەوە، کاردەکەن بۆ بنبڕکردنی ئەو مادده ئۆکسێنەرانە. کاتێك دژە ئۆکسانی وەك بیتاکارۆتین ئەو مادده ئۆکسێنەرە لەناو دەبات خۆی دەبێت بە ماددەی ئۆکسێنەر، بەڵام ئەو دژە ئۆکسانانەی کە بە هۆی جگەرەکێشانەوە کرداری ئۆکسانیان بەسەردا هاتووە بە هۆی دژە ئۆکسانەکانی دیکەوە. بۆ سروشتە باشەکەی پێشوویان دەگەڕێنەوە.

بەڵام ئەگەر بیتاکارۆتین لەگەڵ دژە ئۆکسانەکانی دیکەی وەك ڤیتامین C و E یشیان تیادایە (وەك سەوزە و میوە) یان لە پاشکۆ خۆراکییەکاندا کە ئەم دوو ڤیتامینە هەیە ئەوا مەترسی تووشبوون بە نەخۆشی شێرپەنجە کەم دەکاتەوە، لەگەڵ ئەوەشدا، ئەو کەسەی کە جگەرەکێشە نابێت ئەو پاشکۆ خۆراکییانە وەربگرێت کە تەنیا بیتاکارۆتینیان تێدایە.

پ/ ئایا کرۆم مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجە زیاد دەکات؟

ئاژانسی بەریتانی بۆ پێودانگە خۆراکییەکان ئەم پڕوپاگەندەیەی بڵاوکردۆتەوە. لە ڕاپۆرتێکی نوێدا ئاماژەی داوە بە یەکێك لەو ڕاپۆرتانەی کە بەر لە دە ساڵ ئەنجامدراوە و لەو تاقیکردنەوەیەدا دەرکەوتووە، تەنیا یەك شێوەی کرۆم کە بیکولیناتی کرۆمە Chromium Picolinate دەشێت بێتە هۆی ڕوودانی تێکچوون لە ترشی DNAدا.

زۆر کەس بۆ کۆنترۆڵکردنی ڕێژەی شەکری خوێن پەنا دەبەنەبەر ئەو پاشکۆ خۆراکییانەی کە کرۆمیان تیادایە، ئەمە یارمەتی پاراستنی هاوسەنگی نێوان وزەی لەش و کێشی لەش دەدات. ئەم دەرمانانە بایەخی گەورەیان هەیە و هەمیشە پزیشکەکان نەخۆشییەکانیان لەبەر ئەم هۆکارە ئامۆژگاری دەکەن کە پاشکۆی خۆراکی کرۆم بخۆن. تەنانەت ئیدارەی ئاسایشی کشتوکاڵی ئەمەریکی پێی وایە کرۆم ماددەیەکی ژەهراوی نییە تەنانەت ئەگەر بڕەکەی دە هێندەیش زیاتر بێت لەو بڕەی کە لە پاشکۆ خۆراکییەکاندا هەیە و بڕی ٢٠٠ میکرۆگرام بە لەش دەبەخشێت.

مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجە تەنیا پەیوەندی بە بیکولیناتی کرۆمەوە هەیە، تەنانەت نادروستی ئەم بۆچوونە سەلمێنرا، چونکە ئەو توێژینەوانەی بە درێژایی نزیکەی دە ساڵ ئەنجام دران شکستیان هێنا لە سەلماندنی بوونی هیچ زیانێکی کرۆم بۆ سەر تەندروستی مرۆڤ.

یەکێك لەو لێکۆڵینەوانەی کە لەسەر ئاژەڵان کراوە و بڕی زۆر لە بیکولیناتی کرۆم بە چەند هەزارێك زیاتر لەو بڕەی کە لە پاشکۆ خۆراکییانەدا هەیە، بەڵام هیچ زیانێك لەسەر ئەو ئاژەڵانە دەرنەکەوت.

٣٥ تاقیکردنەوە کە نزیکەی ٢٠٠٠ کەسی لەخۆگرتووە هیچ زیانێکی لەسەر ئەو ئاژەڵانە بەدی نەکرا. لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا، بەرنامەی نەتەوەیی بۆ گەڕان بە دوای ژەهرەکاندا، لە دوای بەدواداچوونی بۆ بیکولیناتی کرۆم بۆی دەرکەوت کە هیچ ئاماژەیەك نییە بۆ ئەوەی کرۆم بێتە هۆی ژەهراویکردنی جینەکان Genotoxicity یان هیچ کاریگەرییەکی دیکەی خراپی هەبێت. لە ڕاستیدا هیچ بەڵگەیەك نییە لەسەر ئەوەی پاشکۆ خۆراکییەکانی کە کرۆمیان تیادایە دەبنە هۆی تووشبوون بە شێرپەنجە لە ئاژەڵ و لە مرۆڤیشدا. لەبەرئەوە، کرۆم بەسوودە و وەك پاشکۆی خۆراکی هیچ مەترسییەکی نییە بۆ سەر ئەو کەسانەی کە شەکەتبوونی درێژخایەنیان هەیە یان گرفتی کێش زۆریان هەیە یان ئەوانەی کە بۆ ڕاگرتنی هاوسەنگی شەکر لە خوێندا بەکاریدەهێنن وەك ئەوانەی کە تووشی شەکرە بوون.

پ/ ئایا جینەکانی بۆماوە بە ڕاستی هۆکاری سەرەکین بۆ تووشبوون بە شێرپەنجە؟

توێژینەوەکان ئەوەیان ئاشکرا کردووە کە هۆکاری سەرەکی لە پشت تووشبوون بە نەخۆشی شێرپەنجەوە

تووشبوون بە شێرپەنجە تەنیا پەیوەندی بە جینەکانەوە نییە

سیستمی خۆراکی و شێوازی ژیانە، نەك هۆکارەکانی بۆماوە یان جینەکان. لە یەکێك لە لێکۆڵینەوەکان کە بەم دواییە لە یەکێك لە گۆڤارە نۆژدارییەکاندا بڵاوبۆوە، دووانەیەکی لەیەکچوو کە هەڵگری یەك پێکهاتەی جینی-ن فرسەتی تووشبوونیان بە هەمان شێرپەنجە لە ١٥٪ تێپەڕ ناکات، ئەمە ئەوە دەگەیەنێت زۆربەی جۆرەکانی شێرپەنجە بە ڕێژەی ٨٥٪ بۆ فاکتەری ژینگەیی دەگەڕێنەوە وەك سیستمی خۆراکی و شێوازی ژیان و ڕووبەڕووبوونەوەی ماددە کیمیاییە ژەهراوییەکان.

لە ڕاپۆرتی سندوقی جیهانی بۆ توێژینەوەکان لەسەر شێرپەنجە هاتووە، مرۆڤ دەتوانێت ڕێژەی تووشبوونی بەم نەخۆشییە کەم بکاتەوە لەڕێی خواردنی بڕی زۆر لە میوە و سەوزە و دوورکەوتنەوە لە خورادنەوەی کهول و کەم خواردنی گۆشتی سوور. ئەمە سەرباری خواردنی پاشکۆ خۆراکییەکانی دژە ئۆکسانن و دوورکەوتنەوە لە ماددە شێرپەنجەهێنەکان، هەموو ئەمانە دەشێت بە ڕێژەی ٨٥٪ مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجە کەم بکەنەوە.

لەبەرئەوە دەکرێت ئەوە بڵێین مەسەلەکە بۆ مرۆڤ دەگەڕێتەوە نەك جینەکانی، چونکە

> **"گرنگە بڕی گەورە لە میوە و سەوزە بخورێت و وا باشترە کە هیچ ماددەیەکی کیمایییان تیادا نەبێت. زۆرباشە ئەو سەوزەواتانە بخورێت کە دەوڵەمەندن بە بیتاکارۆتین وەك گێزەر و بروکلی و پەتاتە و میوەی وەك کاڵەك و قەیسی، گرنگە هەر میوە یان سەوزەیەك بخورێت کە بە ڤیتامین C دەوڵەمەندە، وەك بیبەر، جەرجیر، کەلەرم، تەماتە، پرتەقاڵ و کیوی"**

کاتێك مرۆڤ میوە و سەوزەوات بە بڕی زۆر دەخوات و دژە ئۆکسینەرەکان وەك پاشکۆی خۆراکی بەکاردەهێنێت و لە ژەهرەکان دووردەکەوێتەوە لەڕێی خواردنی ئەو خۆراکانەی بەدەرن لە ماددە کیمیاییەکان و جگەرە ناکێشێت، بەم شێوەیە جەستەی لە یەکێك لە نەخۆشییە وێرانکەرەکانی ئەم سەردەمەی ئێستا دەپارێزێت.

شێوازەکانی چارەسەرکردنی شێرپەنجە

پ/ نیشانە لاوەکییەکانی چارەسەری کیمیایی لە حاڵەتەکانی شێرپەنجەدا، چۆن کەم دەکرێتەوە؟

یەکێك لەو شتانەی مایەی دڵخۆشییە بۆ هەر کەسێك کە چارەسەری کیمیایی بۆ کراوە، ئەوەیە کە خۆراکی دروست، نیشانە لاوەکییە نەخواستراوەکان کەم دەکاتەوە و بەگشتی تەندروستی مرۆڤ بەرەوە باشی دەبەن. چونکە گۆڕینی سیستمی خۆراکی، بۆ نموونە دووركەوتنەوە لە خواردنی چەورییە ئاژەڵییەکان و زۆر خواردنی میوە و سەوزە، هەروەها ڕۆژانە خواردنەوەی لیترونیوێك ئاو و دووركەوتنەوە لە خواردنەوەی قاوە و چاو کهول و شەکرەمەنی و خۆراکی دروستکراو، هەموو ئەمانە یارمەتی مرۆڤ دەدەن بۆ باشکردنی سیستمی خۆراکی و کەمکردنەوەی ئەو بارە قورسەی کە لەش هەڵیگرتووە.

دژە ئۆکسینەرەکان لە فاکتەرە یارمەتیدەرەکانن کە کاردەکەن بۆ پاراستنی لەش لەو ژەهرانەی کە لەناو دەرمانەکاندا هەن، لەبەرئەوە وا باشە پێکهاتەکانی دژە ئۆکسانی تەواو بخورێت. وا باشترە ئەم دژە ئۆکسانە یارمەتیدەری ئەنزیمی Q ی تیادا بێت، چونکە هەندێك لە جۆرەکانی چارەسەری کیمیایی ئەم دژە ئۆکسیدانە لەناودەبەن. لێکۆڵینەوەکان ئەوەشیان سەلماندووە ئەنزیمی برومیلین Bromelainی هەرسی کە لە ئەناناسدایە سوودی زۆر هەیە بۆ بنبڕکردنی وەرەمەکان ئەگەر لەگەڵ چارەسەری کیمیاویدا وەرگیرا، توێژەرەوەکان پێیان وایە ڕۆژانە وەرگرتنی دوو گرام لەوانەیە کارایەکی گەورەی هەبێت.

ئەمانە و سەرباری هەندێك جۆر خۆراکی دیکە کە یارمەتی نەخۆش دەدات بۆ هێورکردنەوەی دڵتێکەڵهاتن و ڕشانەوە و سکچوون. دەکرێت ڤیتامین B6بە بڕی ٥٠ ملیگرام تاقیبکرێتەوە بۆ ئەم مەبەستە، هەروەها گلوتامین هەیە کە تەنیا سوودی بۆ کۆئەندامی هەرس نییە، بەڵکو چاکبوونەوە لە چارەسەری کیمیاویش خێرا دەکات و مەترسی تووشبوون بە نەخۆشی دیکە کەم دەکاتەوە. بەڵام پێویستە سەرەتا ڕاوێژ بە پزیشك بکرێت، بڕی گونجاو لەنێوان ٥ بۆ ١٠ گرامدایە و لە کۆتایی شەوودا دەکرێتە ئاو، ٥ گرام نزیکەی یەك کەوچکی پڕ دەکات.

پ/ ئایا بەکارهێنانی لتریل (B17) وەک چارەسەر بۆ شێرپەنجە یان بۆ خۆپاراستن لە شێرپەنجە، چۆنە؟

لتریل Laetrile کە لە ناوکی قەیسی دەردەهێنرێت بەزۆری لە چارەسەرکردنی حاڵەتە ئەستەمەکانی شێرپەنجەدا بەکاردێت، چونکە وەك چارەسەری کیمیاوی کاردەکات، بەڵام تەنیا خانە شێرپەنجەییەکان دەگرێتەوە. کاتێك کە جەستە لتریل-ەکە شی دەکاتەوە، سیانید cyanide دروست دەکات. خانەکان لە حاڵەتە سروشتییەکاندا سیانید بۆ سیاسیانیتەکان دەگۆڕێت، کە ماددەیەکی ژەهراویی نییە و جەستە بۆ دروستکردنی ڤیتامین B12 (سیانوکوبالامین Cyancobalamin) بەکاریدەهێنێت، بەڵام خانە شێرپەنجەییەکان ئەم ئەنزیمەیان نییەو کاریگەرییەکی ژەهراویشیان هەیە. لە پێکهاتەکانی دیکەی لتریل کە لە کاتی شیکردنەوەدا دەردەکەوێت ترشی بەنزویك-ە کەوا ناسراوە وەك هێورکەرەوەیەکی سروشتی ئازار کاردەکات.

ڕاپۆرتی دامەزراوەیەکی پزیشکی لە کالیفۆرنیا پێناسەی بەهای لتریل-ی کردووە و وەك ماددەیەکی بەرهەڵستکاری شێرپەنجە کاردەکات. لە ڕاپۆرتەکەیدا ئەوە باسکراوە کە هەموو پزیشکەکان تێبینی باشبوونێکی بەرجەستەکراویان لە حاڵەتی تەندروستی نەخۆشەکانیاندا، کردووە، تێبینیان کردووە ئارەزووی نانخواردنیان باش بووە و ئازاریان کەمبۆتەوە. تا ئێستاش وەك جۆرێك لە جۆرەکانی چارەسەری سروشتی بۆ بەرهەڵستی کردنی شێرپەنجە بەکاردێت و تا ئێستاش سەرکەوتنی بە دەست هێناوە، بەڵام بەشێکی گرنگ نییە لە پرۆسەی خۆپاراستن دژی شێرپەنجە.

پ/ ئەو کەسانەی کە لیمفە ڕژێنەکانیان دەرهێناوە و بە دەست ئاوسانی دەست و قاچییانەوە دەناڵێنن، چی بکەن باشە؟

ڕاهێنانە وەرزشییەکان بە شێوەیەکی ڕێکوپێك یارمەتی هاتوچۆکردنی شلەی لیمفاوی دەدات، دەشێت شێلانی شوێنی لابردنی لیمفە ڕژێنەکان Lympathic Drainage Massage یارمەتی هاتوچۆکردنی شلەی لیمفاوی دەست و قاچ بدات. زۆربەی کلینیکەکانی چارەسەرکردنی شێرپەنجە نەخۆشەکانیان ئامۆژگاری دەکەن ئەو جۆرە ڕاهێنانە ئەنجام بدەن، وەك ڕاهێنانی جومباز و یۆگا.

ئەمە سەرباری پەیرەوکردنی سیستمێکی خۆراکی کە خوێی کەم تیا بێت و

پۆتاسیۆمی زۆر بێت (کە لە میوە و سەوزەدا زۆرە). بۆ نموونە کاڵەك بە شێوەیەکی تایبەتی ڕێژەیەکی زۆری لە پۆتاسیۆم تیادایە، دەکرێت شەربەتێکی خۆشی لێ دروست بکرێت کە هەرسی ئاسانە، چەند قاشە کاڵەکێك بە تووەکانییەوە و لەگەڵ یەك دوو پارچە سەهۆڵ لەناو خەڵاتەدا ئامادە بکەیت، چونکە تووەکانیشی ماددەی خۆراکی باشی تیادایە، هەروەها پێویستە ڕۆژانە ئاوی پاك بە بڕی ٨ بۆ ١٠ کوپ ئاو بخورێتەوە.

پ/ ئەو پاشکۆ خۆراکیانە کامانەن کە یارمەتی چاکبوونەوەی کاریگەرییەکانی چارەسەری تیشکی و نەشتەرگەری و وەرگرتنی دۆزی گەورە لە ستیرۆید دەدات کە بە نەخۆشەکانی شێرپەنجە دەدرێت؟

شێرپەنجە و چارەسەری تیشکی و نەشتەرگەری لەو فشارانەن کە نەخۆشەکانی شێرپەنجە بە دەستییەوە دەناڵێنن، دژە ئۆکسانەکان دەشێت یارمەتی ئەم حاڵەتانە بدات. هەرچەندە پزیشکەکان نەخۆشەکانیان ئامۆژگاری دەکەن کە لە کاتی چارەسەری تیشکیدا هیچ جۆرە پاشکۆیەکی خۆراکی وەك ڤیتامین و کانزاکان بەکارنەهێنن، بەڵام زۆرێك لە لێکۆڵینەوکان ئەوویان ئاشکرا کردووە کە دژە ئۆکسانەکان تەنیا پارێزگاری لەش ناکەن لەو ژەهرەی کە لە دەرمانەکاندا هەن، بەڵکو کاریگەری ئەو دەرمانانەش بەهێز دەکەن بۆ بنبڕکردنی شێرپەنجەکە. بۆ نموونەوەرگرتنی ٥٠ گرام لە ڤیتامین B6 وەك پاشکۆیەکی خۆراکی دەشێت ڕێگر بێت لەو دڵتێکەڵهاتن و ڕشانەوەیەی کە هۆکارەکەی چارەسەری تیشکییە.

هەروەها ڤیتامین C بایەخێکی گەورەی هەیە، پێستی تەنك و ئەو پێستانەی بە ئاسانی بریندار دەبن و زوو زوو تووشی بەرکەوتن دەبن و درەنگ چاك دەبنەوە ئەمانە هەموویان نیشانەی کەمی ڤیتامین (C) ین لە لەشدا. لەبەرئەوە وا باشە ڕۆژانە ٣ بۆ ٤ گرام بەلایەنی کەمەوە لەم ڤیتامینە وەرگیرێت، لەوانەیە لەش پێویستی بەم بڕە زیاتریش بێت، بەڵام پێویستە وەرگرتنی لەژێر سەرپەرشتی پسپۆڕێکی خۆراکیدا بێت.

پ/ ئەی دەربارەی حەبی تموکسفین بۆ چارەسەری شێرپەنجەی مەمک؟ ئایا دەکرێت لەجیاتی ئەو سۆیا بەکاربێت؟

زۆربەی شێرپەنجەکانی مەمك، بەڵام نەك هەمووی، وەڵامدانەوەیان بۆ هۆرمۆنەکانی ئسترۆجین هەیە. لەوانەیە تموکسفین Tamoxifen لە پێشەوەی ئەو دەرمانانەبێت کە بۆ وەرگرتنی وەرگرەکانی هۆرمۆنی ئسترۆجین بەکاربێت.

هەرچەندە هەندێك تاقیکردنەوە هەیە ئەوەیان سەلماندووە کە مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمك کەم دەکاتەوە، بەڵام کاریگەرییە لاوەکییەکانی ئەم دەرمانە لە دوای پێنج ساڵ نامێنن.

ئەمە و سەرباری ئەوەی مەترسی تووشبوون بە هەندێك کێشەی دیکە زیاد دەکات، وەك شێرپەنجەی مناڵدان و ئیمۆپۆلیزمی سی Pulmonary Embolism. لە یەکێك لەو تاقیکردنەوانەی کە ئەنجامدراون، دوو کۆمەڵ لە ژنان کە شێرپەنجەی مەمکیان نەبووە جیاکراونەتەوە، تموکسوفین بە کۆمەڵێکیان دراوە، زۆربەی تووشی شێرپەنجەی مەمك نەبوون، بەڵام تووشی ئیمۆپۆلیزمی سی بوون لەگەڵ جەڵتەی خوێنهێنەر Deep Vein Thrombosis و سەکتەی دەماخی، لەبەرئەوە تموکسوفین سوودی کەمترە بە بەراوورد بە کاریگەرییە لاوەکییەکانی.

بەڵام لە لایەکی دیکەوە، فول سۆیا ئایزۆفلافۆنەکانی تیایە کە بە هۆرمۆنەکانی ئسترۆجینی ڕووەکی لاواز دادەنرێت.

وەرگرەکانی ئیسترۆجین دەخاتە ئیش، بەڵام پەیامی ئسترۆجینی بەهێز نانێرێت، لەبەرئەوە لەش لە بڵاوبوونەوەی ئیسترۆجین دەپارێزێت. توێژینەوە هەیە کە ناوبانگی سۆیا دەسەلمێنێت (تەماشای ئەو پرسیارە بکەرەوە کە دەڵێت: بۆچی سۆیا بەناوبانگە لە توانای بنبڕکردنی شێرپەنجەدا؟).

لەگەڵ ئەوەشدا هۆرمۆنەکانی ئسترۆجینی ڕووەکی دەشێت بڕی گەورەیان لە ئسترۆجین تیادا بێت، بەڵام وا باشترە کە ژنان بەرهەمەکانی سۆیا زۆر نەخۆن.

هۆکاری کەمی ڕێژەی تووشبوونی ژنانی خۆرهەڵاتی ئاسیا بە شێرپەنجەی مەمك بە شێوەیەکی ڕێژەیی بۆ خواردنی سۆیا دەگەڕێتەوە، سەرباری هەندێك فاکتەری پۆزەتیڤی دیکە لە سیستمی خۆراکیاندا وەك خواردنی بڕی زۆر لە سەوزە و زەنجەبیل و گۆشت و سپاییی کەم. لەبەرئەوە پێمان باشە پەیڕەوی سیستمێکی خۆراکی بکەن کە سۆیای تیادا بێت، بەڵام ١٢ ئۆقیە لە شیری سۆیا و توفو زیاتر نەبێت. هەروەها پێویستە پاقلە و نیسك و نۆك بخۆن، چونکە سەرچاوەی باشن بۆ ئسترۆجینی ڕووەکی.

هەروەها دەکرێت لەجیاتی تموکسوفین پەیڕەوی سیستمێکی خۆراکی تەواو بکرێت دژی شێرپەنجە و سەرباری وەرگرتنی پاشکۆ خۆراکییەکانیش.

و: سۆزان

سەرچاوە:

٥٠٠ سؤال و جواب عن الصحة و التغذية المثالية، دار الفاروق، الطبعة الآولی، ٢٠٠٨.

باشتروایه تا سه‌عاتێك دوای خواردن سێكس نه‌كه‌ن

٥ كه‌ نانت خوارد ئه‌مانه‌ مه‌كه‌

پسپۆڕەكانی خۆراك ئه‌نجامدانی هه‌ندێك كاڕ له‌ دوای خۆراك به‌ هه‌ڵه‌ناوده‌به‌ن و ده‌ڵێن ئه‌م كارانه‌ ده‌بنه‌ هۆی زیادكردنی نیشانه‌كانی شێرپه‌نجه‌ له‌ مرۆڤ دا! له‌ وانه‌ یه‌ زانینی ئه‌م شتانه‌ ببنه‌ هۆی ئه‌وه‌ی كه‌ ئه‌م هه‌ڵانه‌ جارێكی دیكه‌ دووباره‌ نه‌كه‌ینه‌وه‌ و چاودێری ته‌واو بكه‌ین له‌م ڕووه‌وه‌.

خواردنه‌وه‌ی چای گه‌رم

چا له‌ هه‌ر جۆرێكی بێت (ڕه‌ش، سپی، سه‌وز) مادده‌یه‌كی تیادایه‌ به‌ ناوی (تانین)، پێكهاته‌ی ئه‌م مادده‌یه‌ وه‌هایه‌ كه‌ ئه‌گه‌ر له‌ ماوه‌ی كه‌متر له‌ نیو سه‌عات دوای خواردن چابخورێته‌وه‌ كارلێك له‌گه‌ڵ ئاسنی خۆراكه‌كه‌ ده‌كات و ده‌یگرێت و ڕایده‌كێشێت، بۆیه‌ تا یه‌ك سه‌عات دوای خواردن چامه‌خۆره‌وه‌.

خۆشتن

یه‌كێك له‌ باوه‌ڕه‌كانی خه‌ڵكی ئه‌وه‌یه‌ كه‌ نابێت دوای خواردن خۆشتن ئه‌نجام بدرێت له‌به‌رئه‌وه‌ی ئه‌گه‌ری بێهۆشبوون و بێ ئاگایی له‌ گه‌رماودا زۆره‌. ئه‌مه‌ بناغه‌یه‌كی زانستی هه‌یه‌، به‌ڵام هه‌ندێك كه‌س باوه‌ڕیان پێی نییه‌.

ئه‌و كه‌سانه‌ی كه‌ نه‌خۆشیه‌كانی دڵیان هه‌یه‌ یان په‌ستانی خوێنیان به‌رزه‌ و ده‌رچه‌ی ده‌ماره‌كانیان ته‌نگه‌ و له‌ هه‌ندێك شوێندا تێپه‌ڕبوونی خوێن گرانه‌ و ئاسان نییه‌، باشتر وایه‌ تا نیو سه‌عات دوای خواردنی خۆراكی قورس بۆ گه‌رماو نه‌ڕۆن بۆ ئه‌وه‌ی ئاڵوگۆڕی خوێنی ته‌واو ڕووبدات و ئه‌و كرداری گواستنه‌وه‌یه‌ به‌ ته‌واوی جێبه‌جێ بێت.

به‌رزكردنه‌وه‌ی ته‌نی قورس

ئه‌و كه‌سانه‌ی به‌ گه‌ده‌یه‌كی پڕه‌وه‌ ته‌نی قورس به‌رزده‌كه‌نه‌وه‌، له‌ ڕاستیدا جۆرێك چالاكی و جموجوڵی له‌شیان ئه‌نجام داوه‌ كه‌ ده‌بێته‌ هۆی زیادكردنی فشار له‌سه‌ر دڵ. له‌لایه‌كی دیكه‌یشه‌وه‌ ئه‌م كاره‌ په‌ستان به‌رز ده‌كاته‌وه‌. بۆیه‌ پێویسته‌ تا دوو سه‌عات دوای خواردن له‌م جۆره‌ كارانه‌ نه‌كرێت.

جگه‌ره‌كێشان

زۆرێك له‌ جگه‌ره‌كێشه‌كان ڕاسته‌وخۆ دوای خواردنی خۆراك جگه‌ره‌یه‌ك ده‌كێشن یان

٢تا دوو سه‌عات دوای خواردن شتی قورس هه‌ڵمه‌گره‌

چایەك دەخۆنەوەو ڕاستەوخۆ جگەرەکەشیان دادەگیرسێنن. لە ڕیپۆرتاژە پزیشکیەکاندا ئاماژە بەوە کراوە کە جگەرە دوای خواردن یان پێش خواردن ترسناکە.نزیکەی ١٠٠ ماددەی شێرپەنجەیی لە جگەرەدا هەیە، کێشانی بە هەموو شێوەیەك زیانی هەیە.
ئەنجامی لێکۆڵینەوەکان ئەوەیان سەلماندووە کە کێشانی جگەرە ئازار بە چوارچێوەی گەدە دەگەیەنێت و کاریگەری خراپیان لەسەر جێدەهێڵێت و بەرهەڵستی هەرسکردنی دروستی خۆراك دەکات. لەلایەکی دیکەشەوە کێشانی ڕاستەوخۆی جگەرە دوای خۆراك دەبێتە هۆی دەرکەوتنی چەندەها نەخۆشی ترسناکی دیکە و کەمبوونەوەی زیاتری جوڵە و بە فیڕۆدانی زۆری وزە و لەناوبردنی چالاکیەکانی مرۆڤ.

پەیوەندی سێکسی

پەیوەندی سێکسی جۆرێك لە فشار بە سیستمی دڵ دەگەیەنێت .هەندێجار ڕێککەوتووە کە کەسێك لە کاتی ئەنجامدانی ئەو کردارەدا تووشی جەڵتەی دڵ دەبێت. ئەو کەسانەی نەخۆشی دڵیان هەبێت یان ئەو کەسانەی کە پێشتر جەڵتەی دڵ لێی داون باشتروایە تا سەعاتێك دوای خواردن جووت بوون ئەنجام نەدەن. خواردنی خۆراکی قورس فشار بەرەو دڵ دەهێنێت و جووتبوونیش دوای ئەوە و کەسەکەش پێشتر نەخۆشی دڵی هەبێت بە تەواوەتی کاریگەری ترسناك لەسەر کەسەکە دروست دەکات.

ڕاکشان

پاڵکەوتن (ڕاکشان) دوای خۆراك و بە گەدەی پڕەوە، لەوانەیە ببێتە هۆی گەڕانەوەی خۆراك و کاریگەری خراپ بەجێبهێڵێت. لە مانگی ڕەمەزان لەبەرئەوەی خەڵك دوای خواردنی پارشێو دەخەونەوە ئەم کاریگەرییە زیاتر هەست پێدەکەن.

وەرزش

وەرزش لەوانەیە بە دڵی ئەو کەسانەی کە نەخۆشی دڵیان هەیە فشار بگەیەنێت. خواردنی خۆراکی قورس و وەرزشکردنی ڕاستەوخۆ دوای ئەوە ئەم فشارە زیاتر دەکات و چەند بەرامبەری دەکات. دوای خواردنی سووك بۆ ماوەی دوو تا سێ سەعات و دوای خواردنی قورسیش بۆ ماوەی سێ تا چوار سەعات وەرزش مەکەن و چالاکی جەستەیی ئەنجام مەدەن.

خواردنەوەی ئاوی سارد

دەڵێن خواردنەوەی ئاوی سارد دوای خواردن دەبێتە هۆی دروستبوونی شێرپەنجەی گەدە، بەڵام ئەمە بناغەیەکی زانستی دروستی نییە. تەنیا کێشەی خواردنەوەی ئاوی سارد هاتنەوەیەکی ماسولکەکانی گەدەیە. ئەو کەسانەی کە نەخۆشیان هەبێت زووتر هەست بەمە دەکەن و باشتروایە ئاوی زۆر سارد نەخۆنەوە. خاڵێکی دیکەی خواردنەوەی ئاوی سارد ئەوەیە کە ئەو خۆراکانەی دەچنە ناو گەدەوە و دانەی گەورەن وردە وردە پێویستە بگۆڕرێن بۆ پارچەی بچووکتر و پاشان هەرس بن، ئەو ئاوەساردە ئەم کردارە دوادەخات.باشترە نیو سەعات پێش خواردن و نیو سەعات دوای خواردن ئاو نەخۆینەوە.

لەفارسیەوە: هیوا محەمەد

سەرچاوە: لەگۆڤاری(هفت روز زندگی)ژمارە(١٥٦)

دوای خواردنی قورس بۆ ماوەی سێ تا چوار سەعات وەرزش مەکەن

تا یەك سەعات دوای خواردن چا مەخۆرەوە

جگەرەکێشان دوای نان خواردن زیان بە گەدە دەگەیەنێت

خواردنەوەی ئاوی سارد دوای خواردن دەبێتە هۆی دروستبوونی شێرپەنجە

هێرشی
مشەخۆرەکان

د. مەحمود فەقێ ڕەسوڵ

نەخۆشی لیشمانیا

کە پێشی دەڵێن بەغا یان (زیپکەی بەغدا) Leishmaniasis مشەخۆری تاك خانە ناو خانە لیشمانیا ترۆپیکە Leishmania tropica دروستی دەکات. ڕەگەزی لیشمانیا، چوار جۆر نەخۆشی دروست دەکات.

١- لیشمانیای پێست.
٢- لیشمانیای پێستی بلاو.
٣- لیشمانیای پێست و ناوپۆش.
٤- لیشمانیای هەناوی.

ئەم مشەخۆرە دوو شێوەی لە سوڕی ژیانیدا هەیە، لەناو لەشی مرۆڤدا لەناو خانەی ماکرۆفەیجدا بە شێوەی خڕ یان هێلکەیی بێقامچی (٢-٣ مایکرۆن) هەیە، بەڵام لەناو گەدەی مێرووی میکرۆب گوێزەر vector کە مێشی لم "فلێبۆتۆماس" بە شێوەی درێژی قامچی دار Promastigotes (١٠-١٥مایکرۆن* ٢-٣ مایکرۆن) هەیە، هەر دوو شێوەکان ناوك و کاینیتۆپلاست-یان تێدایە.

مێشی لم، فلێبۆتۆماس، کە مێرووی بچووکی وەك مێشولەیە (درێژی ١،٥-٤ملم) بە هۆی قەبارە بچووکەکەیەوە دەتوانێت بەناو تەلی هێڵەکی پەنجەرە و دەرگادا بۆ ژوورەوە تێپەڕ بێت، هەر مێینەکانیان خوێنمژن.

لە ئێراقدا هەڵگری مشەخۆرەکە، جۆرە جرجێکە (وەك سمۆرەیە) gerbils، دوای مژینی خوێنی ئەم هەڵگرە لەلایەن مێشی لمەوە، لە گەدەی مێشەکەدا پتر دەبێت و بە گەستنی مێشەکە بە مرۆڤ مشەخۆرەکە دەچێتە ناو لەشی مرۆڤ (پێست) و نەخۆشی لیشمانیا دروست دەبێت بەتایبەتی لەو جێگایانەی ڕووتن وەك دەم و چاو و دەست و پێ.

دیاریکردنی نەخۆشی لیشمانیا:

١- سەرجێیی: بەتایبەتی کە نەخۆش لە ناوچەی نیشتەنی بێت.
٢- دەرهاوردەی دەرد Lesional aspirate.
٣- سڕینی شانە: واتا قاشکردنی بچووك بە چەقۆ لە لێواری دەردەکە و ڕەنگکردنی سڕینەکە بە ڕەنگی جیمسا، بۆ بینینی مشەخۆری بێقامچی.
٤- ڕووانـدنـی مشەخۆرەکە لە ئاوی شانەی تووشبوو لەسەر ناوەندی NNN، دوای چەند ڕۆژێك مشەخۆری قامچیدار دەڕوێت.
٥- نموونە وەرگرتن.
٦- پشکنینی لیشمانین.
٧- زانیاری زەرداوی خوێن serology، وەك ئیلایزا و IFA.
٨- کاردانەوەی زنجیرەی پۆلیمەرەیس PCR، کە زۆر هەستیارە.

نیشانەکان: چەند جۆرێك لە ئێراقدا هەن وەك:

١- جۆری تەڕ: لە دەرەوەی شارەکاندا پتر هەیە، بۆیە پێی دەوترێت جۆری شارۆچکەیی، کاتی بەرهێنان دوای گەستنی مێشی لم بە مرۆڤەکە ١-٤ هەفتەیە و لە ٦ مانگدا دەبێت بە گرێێۆکە nodule و لەوانەیە ببێت بە چاڵەبرین (تا ٥سم) و بە جێزام چاك دەبێتەوە، هۆکارەکەی لیشمانیا مەیجەرە L.major.

٢- جۆری وشك: یان جۆری شاری، کاتی بەرهێنان ٢-٨ مانگ پترە و ١-٢ ساڵی دەوێت بۆ ساڕێژبوون. کەمتر دەبێت بە چاڵە برین و هۆکارەکەی لیشمانیا ماینەرە L.minor.

٣- جۆری سەرهەڵداوە: بە دەگمەن دوای ساڕێژبوونی دەردی دایك، لە لێواری ساڕێژبووەکە چەند تەنۆچکەیەکی نەرمی سوور کە داپۆشراون بە کاژ دەردەچن و جوداگانەی characteristics جێلی سێوی apple jelly وەك سیلی پێست (گۆشتەزوونە گمۆڵی سیلی) هەیە، ئەم تەنۆچکانە بۆ سەرپەڕ پەرەدەسێنن و بنکەکەیان سووربۆتەوە و پتر لە باری جۆری شانەییدا ڕوودەدات و لەوانەیە بێ چارەسەر ٢٠-٤٠ ساڵ بمێنێتەوە.

٤- جـۆری هێڵی: واتـا دەرچـوونـی گرێێۆکەی ژێـر پێست بـە درێـژی لیمفەبۆریەڕۆی جێیی.

٥- جـۆری درێژخایەنی ساڕێژنەبوو: هەندێجار دەردە سەرەتاییەکە دەمێنێتەوە و سڕین بۆ ٢٤ مانگ یان پتر پۆزەتیڤە.

> زەروو لە ئاوی دەریا و ڕووبار و کانی و بیردا هەیە، دوای نووسانی بە پێست دژەمەیینی خوێن (هیرودین) دەڕێژێت، ئەوسا خۆی بە خوێن پڕ دەکات و دەئاوسێت. لەوانەیە جێگەی نووسانەکە بە پێست یان ناوپۆشی دەم بلق، خوێنڕێژی، خوران، لیر، داڕزان یان چاڵەبرینی لێ دەرچێت و هەندێجار دارمان ڕوودەدات

٦- جۆری بڵاوبووەوە: ئەم بارە بە هۆی بێ وزەیی لەش، واتا نەبوونی بەرگری دژی مشەخۆرەکە ڕوودەدات. دوای دەرچوونی دەردی سەرەتایی کە لەوانەیە گرێوکەیی یان قوتکەیی بێت و لێیەوە دەردی هەسارەیی دەردەچن و بۆ سەر هەموو ڕووی پێست بڵاودەبنەوە و چارەسەری زۆر گرانە و ٢٠-٤٠ ساڵ دەمێنێتەوە.

تێبینی: لەوانەیە لە جۆری یەك یان دوو ١-١٠٠ یان پتر دەرد دەربچن، لە شارۆچکەی کەلار و خانەقین و دەربەندیخان زۆر نەخۆشمان بۆ دێت کە تووشی لیشمانیا بوون.

چارەسەر

١- قەڵاچۆکردنی مێشی لم و لەناوبردنی ئاژەڵی هەڵگر (جرج و مشك... هتد) ڕێژەی تووشبوون کەمدەکاتەوە.

٢- لە شوێنی داپۆشراو یان کەم گرنگ وەك لاق و پێ، دەتوانن چارەسەری نەکەین، چونکە خۆی سارێژ دەبێت.

٣- بۆ یەك یان چەند دەردێکی کەم: سۆدیۆم ستیبۆگلوکۆنەیت بە شێوەی شلە، بە دەرزی بۆ ناو دەردەکە intralesional ١-٢ مل هەفتەی یەك جار، یان بە ماسولکە، یان بۆ ناو خوێن ١٠ملگم/کگم/ڕۆژ بۆ ٢ هەفتە، یان میگلومین ئەنتیمۆنەیت بەو ژەمەی سەرەوە.

٤- ڕیفامپیسین ٦٠٠ملگم*٢ بۆ ٤ هەفتە، ڕێژەی ٧٤٪ چاك دەکاتەوە.

٥- پێنتەئەمیدین ئایزیسایۆنەیت ٤ملگم/کگم/ڕۆژ نا ڕۆژ بە ماسولکە m.1. ڕێژەی ٧٣٪ چاك دەکاتەوە بەتایبەتی بۆ جۆری بڵاو.

٦- ئەلۆپیورینۆل ٢٠ملگم/کگم/ڕۆژ+ میگلومین ئەنتیمۆنەیت ٣٠ملگم/کگم/ڕۆژ بۆ ٢٠ ڕۆژ، ڕێژەی ٨٠٪ چاك دەکاتەوە.

٧- فلوکۆنازۆڵ ٢٠٠ ملگم/ڕۆژ بۆ ٦ هەفتە، ڕێژەی ٧٩٪ چاك دەکاتەوە.

٨- ئیتراکۆنازۆڵ ٧ملگم/کگم/ڕۆژ بۆ ٣ هەفتە، ڕێژەی ٦٠٪ چاك دەکاتەوە.

٩- نایترۆجینی شل بە کەڵکە.

١٠- ئاوی خوێی خەست بە دەرزی بۆ ناو دەردەکان ٧-١٠ ڕۆژ جارێك بۆ ٢-٦ هەفتە، ڕێژەی ٩٦٪ چاك دەکاتەوە.

١١- گامائینتەرفیرۆن بە ژێر پێست (١٠٠مایکرۆگرام/م٢ ڕووبەری پێست/ ڕۆژ) بۆ ٢٨ ڕۆژ بۆ باری توند بە کەڵکە یان بە دەرزی بۆ ناو دەردەکە.

١٢- کرێمی ئیمیکویمۆد imiquimod ٥٪+ میگلومین ئەنتیمۆنەیت.

١٣- پارۆمۆمایسین مەرهەم ڕۆژی ٢ جار بۆ ٤ هەفتە.

١٤- چارەسەری ئیلێکتریکی بە تەزووی ڕاستەوخۆ: هەفتەی یەك جار (٥-١٥ میللیئەمپێر بۆ ١٠ دەقیقە) بۆ ٤-٦ هەفتە ٩٥٪ یان چاك دەکاتەوە.

١٥- لەیزەری CO_2 زۆر بە کەڵکە.

١٦- کرێمی کیتۆکۆنازۆڵ لەژێر بەستندا، گەرمکردنی جێی، داپسۆن، بەکتریم، فلاجیل.

١٧- ئەمفۆتێریسین ب جێیی یان سەراپایی بۆ باری توند و بڵاو.

زەروو Leeches

لە ئاوی دەریا و ڕووبار و کانی و بیردا هەیە، دوای نووسانی بە پێست دژەمەیینی خوێن (هیرودین) دەرپێژێت، ئەوسا خۆی بە خوێن پڕ دەکات و دەئاوسێت. لەوانەیە جێگەی نووسانەکە بە پێست یان ناوپۆشی دەم بلق، خوێنڕێژی، خوران، لیر، دارزان یان چاڵەبرینی لێ دەرچێت و هەندێجار دارمان ڕوودەدات. من خۆم زەرووم بینیوە لە شارۆچکەی مەرگە بە بەشی پشتەوەی گەروو pharynx نووساوە.

چارەسەر:

١- لابردنی زەروو بە لێدانی خوێ، ئەلکهول، سرکە.

٢- گڕی شخارتە.

٣- کانزای گەرمکراو.

٤- دواتر بە پەستان یان قەڵەمی نەتراتی زیو AgNO3 خوێن بەربوونەکە دەوەستێنرێت.

هەڵتۆقیوە (دەردە) خشۆکی

Creeping eruption (Larva migrans)

لەو کەسانەی بە پێخاوسی (پاپەتی) لە لێواری ڕووبار و دەریا دەڕۆن، منداڵان کە لەسەر لم یاری بکەن، دارتاش کە لەژێر زەمینی خانوودا کاربکات و لە باخەوانەکاندا ڕوودەدات.

مێتۆلکەی larvae مشەخۆر ئەنکیلۆستۆما برازیلیانسی Ancylostoma braziliense یان ئێنکیلۆستۆما کەنائینەم A. caninum کە قولاپەکرمی hookworm سەگ و پشیلەن و لە

لیشمانیا

پیساییەکەیاندا، لەم شوێنانەی باسمان کرد، بڵاودەبێتەوە و هێلکەکەیان دەبێت بە مێتۆلکە و دەچێتە ناو پێست وەك پێستی پێ، سمت، کۆئەندامی سێکسی و دەست.
لە سەرەتادا خوران و تەنۆچکە لە جێگەی چوونە ناو پێست ڕوودەدات، ناوبەناو هەستی پێوەدان و ئەوسا هێڵی باریکی پێچاوپێچ دروست دەبێت، دوای ڕوان inoculation بە ٤ ڕۆژ ئەم نیشانانە دەردەکەون و هێڵەکە ڕۆژی ٢سم دەکشێت، لە چەند خاڵێکی سەر هێڵەکە تەنۆچکە دەبینرێن کە جێگەی وەستانی ناوبەناوی مێتۆلکەکەیە، دوای درێژبوونی هێڵەکە سەرەتاکەی دەسڕێتەوە، هەندێجار تووشێنی دووەمی بە بەکتریا کێم دروست دەکات یان شوێنی خوراندن ڕووشان و داماڵینی تێدا دەردەکەوێت، بێ چارەسەر ٢-٨ هەفتە دەخایەنێت، بەڵام هەندێجار تا ١ ساڵ دەمێنێتەوە.

چارەسەر

ئایڤێرمێکتین (٢٠٠ مایکرۆگرام/کگم) یان ١٢ ملگم بۆ دوو ڕۆژ.
١- ئەلبێندازۆل ٤٠٠ملگم/ڕۆژ بۆ ٤ ڕۆژ.
٢- مێترۆنیدازۆڵ (فلاجیل) کرێم.
پێوەدانی مێروو= گەستنی مێروو

(پێستەهەوی تەنۆچکەیی)
Insect bites (Papular dermatitis)

سکاڵا و نیشانەکان، لە بارێکەوە بۆ بارێکی دیکەی گەستنی مێروو جیاوازن، لەبەربوونی ژمارەیەکی یەکجار زۆر لە جۆری مێرووەکان و جیاوازی نەریتی گەستنیان و کاردانەوەی نەخۆش بۆ جۆرەها هەستیارکەر و ورووژێن لەم گەستنەدا. جۆری دەردەکان و دابەشبوونیان لە مێرووەیەکەوە بۆ یەکێکی دیکە هەر جیاوازە.
ئامادەیی بۆ تووشبوون چەند هۆکارێکن وەك:
١- جلوبەرگ: لە شوێنە گەرمەکاندا، زۆر کەس جلی وا لەبەر دەکات کە پەلەکانیان ڕووتن، ئەمەش بۆ گەستنی مێروو کارئاسانییە، هەروەها ئەسپێ پێویستی بە جل هەیە بۆ ئەوەی لە بەشی ناوەوەی جێ درووما نەکاندا بژی و ئەوسا بچێتە سەر پێست.
٢- پیشە: کرێکاری دارستان پتر تووکی هەندێك مێرووی بەردەکەوێت و لیر دروست دەکات.
٣- بوونی ئاژەڵی ماڵی: لەوانەیە مێرووی ئاژەڵەکە خاوەنەکەی بگەزێت.
٤- جەنجاڵی لە ماڵدا: بۆ گواستنەوەی گەڕی و ئەسپێ هۆکارە، خانوو و ناو ماڵی کۆن بۆ بوونی مێشوولەی سەرجێ bedbugs هۆکارن، جاڵجاڵۆکە و دووپشك نیشتەجێی گاراج و دەری ماڵ و تەختەی کۆمەڵکراون.
٥- باری خۆراکی و هۆرمۆن و بەرگری کەسەکە، ڕۆڵیان هەیە.
٦- هۆکارەکان کە مێروو بەرەو پێست ڕادەکێشن: بریتین لە گەرمی پێست، دووانۆکسیدی کاربۆن لە هەناسەدانەوەدا، هەواجووڵان (با) و لەرینەوەی لەش (ڕاکێشە بۆ کێچ). ئارەق مژادی مێشوولە ڕاکێش بەرهەم دێنێت، هەروەها بۆنی پێست کە لە کەسێك بۆ کەسێکی دیکە جیاوازە ڕاکێشەری مێرووە.

ڕێگاکانی دەرد دروستبوون بە مێروو

١- زەبری میکانیکی دووجۆرن:
أ- کونکردنی پێست بە هۆی خۆرەی خوێن blood feeders، واتا بەشەکانی دەم دەخرێنە ناو پێست بۆ ناودەزوولە، بۆ خوێن مژین، وەك ئەسپێ و مێشوولە.
ب- دڕاندنی پێست، بە هۆی خۆرەی خوێنی بەربوو، دوای دڕاندنی پێست، وەك هەندێك جۆری مێش تسی تسی.
٢- مژادی وروژێن و خانەکوژ خستنە ناو پێست: هەندێجار لیکی مێرووەکەی مژادی چالاکی کیمیکی تێدایە، کە کاردانەوەی جێی یا سەراپایی دەهێنێتە کایەوە، وەك هیالۆریدینەیز، پرۆتینەز، پیپتایدەیز، فۆسفۆلایپەیز، کینین، دەردی هیستامین، پێنج هایدرۆکسی تریپتامین و ئەسیتایل کۆلین.
٣- مژادی هەستیارکەر خستنە ناو پێست: واتا دژە ژیندەری تێدایە و دژە تەن دژی دەبێت و کاردانەوەی بەرگری ڕوودەدات.

دوای دووبارەبوونەوەی گەستنی مێروو بۆ ماوەیەك، ئەم بارە ڕوودەدات.

دوای گەستن لیری کتوپڕ، دوای ماوەیەکی دیکە گەستنەکە کاردانەوەی درەنگ (دوای ٢٤ سەعات) بە شێوەی تەنۆچکە دروست دەکات، دوای ماوەیەکی دیکە گەستنەکە کاردانەوە درەنگەکەی نامێنێت و نەخۆشەکە بەرگریکەرە (خاراوە) immune.
هەندێك نەخۆش کاردانەوەی سەراپایی توند لە گەستنی هەنگ و زەردەواڵە و زەردەزیرە دروست دەکات. باری بەرگری نەخۆش گرنگە، بۆ نموونە دابەزینی بەرگری دەبێتە هۆی گەڕی قەتماغەیی crusted scabies.
٤- تووشێنی بەکتریایی دووەمی: لە سەرەتاوە یان بە هۆی خوراندن و بریندارکردنی پێست.
٥- چوونە ناو شانە: بۆ نموونە نەخۆشی شانەمێتۆلکەیی myiasis، واتا مێتۆلکە چوون بۆ ناو شانە.
٦- کاردانەوەی لێککەوتن: لێککەوتنی پێست بۆ دەردانی secretion مێروو یان لەشی زیندوو یان مردووی مێروو، لەوانەیە کاردانەوەی لێککەوتنی وروژێن یان هەستیاری، دروست بکات.
٧- کاردانەوە بۆ بەشەکانی دەمی مێرووی بەجێماو: تەنۆچکە و گرێیۆکەی گۆشتەزوونە گمۆڵەیی بەردەوام، بە هۆی مانەوەی ئەم بەشانەی دەم لەناو پێستدا ڕوودەدەن، بۆ نموونە هی قرنوو.
٨- گواستنەوەی نەخۆشی: بۆ نموونە مەلاریا، لیشمانیا و تایفەس بە هۆی مێروو دەگوازرێنەوە.

نیشانەکان

باوترینیان لیری تەنۆچکەییە popular urticaria: لە سەرەتادا تەنۆچکەیە

لیری بەخوروو لە شوێنی گەستنەکەدا دەردەچێت و دواتر دەبێت بە تەنۆچکەیەکی پتەوی بەخوروو (کە چەند ڕۆژ دەمێنێتەوە)، لیر تەنۆچکە کە لەوانەیە ناوکێکی خوێنرێژی ناوەندی هەبێت و هەندێجار بلۆقێکی بچووك لەسەر تەنۆچکەکەیە. دەردەکان زۆر جار یە کۆمەڵن و ناوبەناو کۆمەڵی نوێ دەردەچن.

ژمارە و دابەشبوونی دەردەکان بەپێی جۆری بەرکەوتنەکە و نەریتی (خووی) مێروویی بەرپرس دەگۆڕێن، گەستنی نوێ لەلایەن هەمان مێروو دەبێتە هۆی دووبارە سەرهەڵدانەوەی گەستنە کۆنەکانیش کە نەسڕاونەتەوە.

لە لاقەکاندا دەردی بلّقی و هەندێجار شوێنی دیکەی لەشیش بەتایبەتی لە منداڵدا باوە، خوران و وروژان هەن و خوراندن هەوەکە پتر دەکات و لەوانەیە گۆڕانکاری بیرۆیی دروست بکات.

ئەگەر ژمارەی گەستنەکان زۆر بن یان کاردانەوە جییەکە توند بێت ئەوە تا و لاوازی ڕوودەدات.

توشێنی دووەمی بە بەکتریا ماکیکی باوە، وەك ئاگرە، سەلکە هەو، خانە هەو یان لیمفەبۆریە هەو، دارمانی سەراپایی anaphylactic shock دەگمەنە جگە لە باری پێوەدانی زەردەواڵە و هەنگ.

لەوانەیە کاردانەوەی گەستنەکە بۆ چەند مانگێك بەردەوام بێت بەتایبەتی لە باری مانەوەی بەشەکانی دەمی قرنوو لە پێستدا.

سەرچاوەی گەستن هەندێجار مێرووی باخە لە ماڵدا یان لە دەشت و سەیرانگاکاندا، یان ئەو خانووانەی کە لە کۆنکرێت دروست نەکراون، هەندێجاری دیکەیش لە ئاژەڵ و باڵندەی ماڵیدا بۆ مرۆڤ دێت، کێچ لە ماڵدا زۆر کەم بۆتەوە، هەندێجاری دیکەیش سەرچاوەکەی نادۆزرێتەوە. زۆربەی جار لە ساوایییەوە ئەم دەردانە دەردەچن و لە چەند ساڵێکدا بەرگری دروست دەبێت و گەستنەکان گرنگیان نامێنێت، لەوانەیە یەك منداڵ لە خێزانێك بۆ گەستنی مێروو هەستیار بێت و ئەندامانی دیکەی خێزانەکە بێ سکاڵا بن.

زۆربەی دەردەکان لە پەلەکان و ناو قەد و دەم و چاو دەردەچن (ئەو شوێنانەی مێروو دەیگاتێ)، ئەگەر نەخۆشەکە بۆ ژینگەیەکی دیکە بچێت زۆر جار دەردەکان نامێنن.

چارەسەر

١- چارەسەری جێی وەك شلەی کالامین، مەرهەمی هایدروکۆرتیزۆن، دژە خوران، و چارەسەری ماکەکان ئەگەر هەبوون.

٢- داپۆشینی زۆربەی لەش بە جلوبەرگی لەبار بۆ کەمکردنەوەی ئەگەری گەستن.

٣- ئەو شوێنانەی گومانی سەرچاوەی مێرووی هەیە با نەخۆش جێ گۆڕکێی تیادا بکات.

٤- بەکارهێنانی مێروو دوورخەرەوە insect repellents، وەك دیت DEET بەتایبەتی بۆ مێرووی مێشوولە، کێچ، مێش و قرنوو، بۆ منداڵ چڕی ١٠٪ و بۆ باڵق ١٠-٣٠٪ زۆر بەکەڵکە، یان سیترۆنێلا citronella کە ڕووەکییە و بۆ ماوەیەکی کەمتر چالاکە.

٥- سپرای پێرمیسرین Permethin spray، کە مێروو کوژی لێکەوتنە بۆ جلوبەرگ و ڕایەخ و چادر و... هتد بەکەڵکە.

٦- بەکارهێنانی پەردە و تەلی هێلەك، بەکەڵکن.

٧- مێروکوژ بۆ لەناوبردنی سەرچاوەی مێرووەکان بەکاردەهێنرێت.

مێشوولەی سەرجێ Bed bugs

ئەم مێشوولەیە ٤-٥ملم درێژە و لەشی پان و هێلکەییە، باڵی نییە، بەشەکانی دەمی دەرزیلەییە بۆ خوێنمژین، مێیەکە هێلکە سپییەکانی لە درزی زەوی و دیواردا یان ڕایەخ و سیسەم و کانتۆری ماڵدا دادەنێت، هەر مێینەیەك لە ژیانیدا ٣٠٠ هێلکە دادەنێت کە دوای ١٠ ڕۆژ دەبن بە مێتۆلکە و لە ٦ هەفتەی تریشدا دەبن بە مێشوولەی سەر جێی تەواو، شەوانە پێش بەرەبەیان خوێن دەمژن، بەڵام هەندێجار بە ڕۆژیش.

پتر مشەخۆری باڵندە و شیردەرەکانە وەك شەمشەمە کوێرە، بەڵام لە مرۆڤیشدا مشەخۆرە. بۆ (٣-١٢) دەقیقە خوێندەمژێت و بێ خۆراك تا ١ ساڵ دەتوانێت بژی.

گەستنی ئەم مێشوولەیە بێ ئازارە، دوای کاردانەوە (٢٤-٤٨ سەعات) یان گەستنی جارانی داهاتوو و پتر لە دەم و چاو و پەلەکان بە شێوەی تەنۆچکەی خوێنرێژی یان تەنۆچکە و لیر، کە ناوەڕاستەکەی ناوکێکی خوێنرێژیە، دەردەکان دروست دەکات، بە دەگمەن بلّق دروست دەبێت.

شانە مێتۆلکەیی Myiasis

بریتییە لە داگیرکردنی infestation شانەی لەشی مرۆڤ و ئاژەڵ بە مێتۆلکەی یان لارڤا larvae مێرووی جووت باڵی dipteria.

نموونەی مێرووەکان وەك: مێشی ناوماڵ، مێشی بچووکی ناوماڵ، مێشی ئەسپ و مێشی کونەلووتی مەڕ و بزن... هتد.

نیشانەکان دوو شێوەن:

١- شێوەی کوانی Furuncular form: دەردی وەك کوان boil لە چەند ڕۆژێکدا دەردەچێت و ناوکی ناوەندی هەیە.

کوانەکە زەرداو و خوێن دەدەڵێنێت، بەشی دواوەی مێتۆلکەکە لە ناوکەکەدا دیارە و نەخۆش زۆرجار هەست بە جووڵەی دەکات، دەردەکە زۆر بێ ئازارە و کاردانەوە هەوی دەوری، هەوی لیمفە بۆری و هەوی لیمفەگرێی جێیی، لەگەڵدایە، دوای دەرهێنانی مێتۆلکەکە دەردەکە خێرا ساڕێژ دەبێت.

٢- هەڵتۆقیوە خشۆکی Creeping Eruption: باسمانکرد.

نەخۆشی شانە مێتۆلکەیی لە برینی لەشدا ڕوودەدات، چ برینی زەبری یان برینی

فەرامۆشکراو بێت بەتایبەتی لە شوێنە ڕووتەکان وەك سەر و دەموچاو و دەست و پێ... هتد.

چارەسەر

١- بەکارهێنانی فشاری پتەو لە دەوری دەردەکە و هەندێجار ناوکەکە بە نەشتەرگەری گەورەتر دەکرێت و مێتۆلکەکەی فڕێ دەدرێت.

٢- بەکارهێنانی کانزایی، ڤازیلین یان کەرە بۆ بەربەستکردنی کونی لووتی هەناسەدانی مێتۆلکەکە و فڕێدانی بۆ دەرەوەی شانەکە (بە گرتنی ناوکە ناوەندییەکەی دەردەکە).

٣- دەرهێنانی مێتۆلکەکە بە ئامێری گیرە forceps، دوای گەورەکردنی ناوکەکە.

٤- سڕکردنی دەردەکە بە زایلۆکاین بۆ ژێر کوانەکە، زۆرجار دەبێتە هۆی فڕێدانی مێتۆلکەکە.

٥- بۆ هەڵتۆقیوە خشۆکی، بە دەرزی مێتۆلکەکە فڕێ دەدرێت.

شوێن دەمی زەروو

زەروو لە ئاوی دەریاو ڕووباردا هەیە

کونکردنی پێست بە هۆی خۆرەی خوێن

ئەسپێ Pediculosis

سێ جۆر ئەسپێ تووشی مرۆڤ دەبن:
١- ئەسپێی سەر Head Louse (Pediculosis capitis): بریتییە لە مێروویەکی (١-٤ ملمی) درێژبوونەوەی نەرمی پانبووەوەی خوێنمژی بێ باڵ کە شەش قاچی چنگداری هەیە بۆ گرتنی قەدی موو یان دەزووی جلوبەرگ. ئەسپێ خۆراك و زاوزێ کردنی لەسەر لەشی مرۆڤە و هێلکەکانی بە مژادی چیمەنتۆیی بە قەدی مووەوە دەنووسێت. ماوەی ژیانی ٤٠ ڕۆژە، مێیەی ئەسپێ نزیکەی ٣٠٠ هێلکە دادەنێت (ڕۆژی ٧-١٠ هێلکە)، هێلکەکان لە نزیك پێستی سەر بە قەدی مووەوە دەنووسێنێت، هێلکەکان ڕەنگی گۆشتیان هەیە و شێوەیان هێلکەییە، لە ٨ ڕۆژدا مێتۆلکە لە هێلکەکە دێتە دەرێ و قاوغی هێلکەکە "واتا ڕشکەکە" سپی دەنوێنێت و ئاشکراتر لە قەدی مووەکاندا دیاردەبێت، دوای ١٠ ڕۆژی دیکە مێتۆلکەکان دەبن بە ئەسپێی تەواو.
ئەسپێی سەر زۆر باوە، بەتایبەتی لە کۆمەڵگای هەژار و پیس و پۆخڵدا یان لەو شوێنانەی کە جەنجاڵی تێدایە وەك قوتابخانەی سەرەتایی... هتد.
زۆربەی باری ئەسپێی سەر بە هۆی لێککەوتنی ڕاستەوخۆی سەر بۆ سەر، کەلوپەلی سەر وەك کڵاو و سەرپۆش و تۆقە و قردێلە و شانە، ... هتد دەگوازرێتەوە، زۆرجار چەند ئەندامێکی خێزانەکە تووشیان دەبێت، مەرج نییە قژی درێژ زیاتر تووشی ئەسپێ ببێت.

هەڵتۆقیوە خشۆکی

لیری تەنۆچکەیی

مێشوولەی سەرجێ

شانە مێتۆلکەیی

> **سکاڵا و نیشانەکان، لە بارێکەوە بۆ بارێکی دیکەی گەستنی مێروو جیاوازن، لەبەربوونی ژمارەیەکی یەکجار زۆر لە جۆری مێرووەکان و جیاوازی نەریتی گەستنیان و کاردانەوەی نەخۆش بۆ جۆرەها هەستیارکەر و ورووژێن لەم گەستنەدا**

نیشانەکان

گەستنی ئەسپێ بێ ئازارە، بەڵام بە هۆی فرەهەستیاری بۆ لیکی ئەسپێ، یان بە هۆی مژادی دژی خوێن مەینی لیکی ئەسپێکە لەکاتی خوێن مژیندا، پێست تووشی هەوکردن دەبێت بە شێوەی لیر یان پەڵە یان تەنۆچکە، چەند سەعاتێك تا چەند ڕۆژێك دوای گەستنەکە، تووش دەبێت. پێستی سەر دەخورێت و جێ خوران و تووشێنی دووەمی بە بەکتریا و هەوی لیمفەگرێ و کەم خەوی و هەوی پێلووپۆشە ڕوودەدەن، تەنۆچکەی بەخوروو لە پێستی مل و هەندێجار هەڵتۆقیوی تەنۆچکەیی بە خورووی گشتی ڕوودەدەن.

ڕشکەکان (قاوغی هێلکەی زیندوو یان بۆش) پتر لە مووی پێستی سەری سەروی گوێچکە و پشتی سەر دەبینرێن، بەڵام لە تووشبوونی توندا ئەسپێی پێگەیشتووی زیندوو و ڕشکەکان بە ئاشکرایی دیارن. ڕشك بە توندی بە قەدی مووەکانەوە نووساوە و بە ئاسانی ناجوڵێنرێت، بەڵام کرێشی سەر بە ئاسانی دەجوڵێنرێت.

چارەسەر

١- پێرمیسرین ١٪ کریم ١٪ (Nix): لە سەرەتادا سەر دەشۆرێت بە شامپۆ و باش وشك دەکرێتەوە، ئەوسا کرێمی پێرمیسرین لە قژی سەر دەدرێت بۆ ١٠-٢٠ دەقیقە و دەشۆرێتەوە و بە شانەی ورد ڕشکەکان دەردەهێنرێن، دوای ٧-١٠ ڕۆژ دووبارە دەکرێتەوە.

٢- پایرسرین و پیپیرۆنیڵ بیوتۆکساید (RID) وەك سەرەوە بەکاردەهێنرێت.

٣- شلەی مالاسیون ٠،٥٪ بۆ ٨-١٢ سەعات، ڕێژەی ١٠٠٪ چالاکە و پێویستە دوای ٧-١٠ ڕۆژ دووبارە بکرێتەوە.

٤- لیندەین (گاما بەنزین هیکساکلۆراید) ١٪ شامپۆ کەڵکی کەمە و هەندێجار ژەهراویە.

٥- کاربایل+١ مالاسایۆن، زۆر بە کەڵکە.

٦- ئایڤێرمێکیتن، بە دەم بە ژەمی ٢٠٠ مایکرۆگرام/ کگم یەك جار.

٧- کۆترایمۆکسازۆڵ ڕۆژی ٢ خەپلە (٢×١) بۆ ٣ ڕۆژ، دوای ١٠ ڕۆژ دووبارە بکرێتەوە.

٨- شلەی کرۆتامیتۆن ١٠٪ جێیی.

٩- ڤازیلین (جێیی) شەو تا بەیانی، بۆ ٧ ڕۆژ.

١٠- مالاسیون و کۆترایمۆکسازۆڵ.

٢- ئەسپێی لەش (Body louse)

ئەسپێ

ئەسپێی سەر

نیشانەکانی بوونی ئەسپێی لەش

(Pediculosis corporis) شێوەی وەك ئەسپێی سەرە، بەڵام ٣٠٪ گەورەترە، لەگەڵ ئەسپێی سەر دەتوانێت زاوزێ بکات، پتر لە ١ مانگ بێ خوێن مژین دەژێت، بەڵام ئەسپێی سەر لە دەرەوەی سەردا تەنیا ١-٢ ڕۆژ دەژی.
ئەسپێی لەش نەخۆشی هەژار و تەنیاکان و بێ ماڵ و شوێنە جەنجاڵەکانی کەم کارگوزارییە و بە هۆی ڕایەخ و نوێن و جلوبەرگی بەرکەوتوو دەگوازرێتەوە.

نیشانەکان

چونکە ئەسپێکە و هێلکەکان بۆ سەر پێست دادەبەزێت و خوێن دەمژێت، ئەمەش دەبێتە هۆی خورانی گشتی پێست لەگەڵ لیر و پەڵە و پێست ئەستووریێ و سووربوونەوە. ئاگرە و کوان بە هۆی تووشێنی دووەمـی بە بەکتریا باون.
ئەسپێی لەش گوێزەری میکرۆبی تای سەرهەڵداوە، تای سەنگەر و تایفەسی پەتاییە.

چارەسەر

١- فڕێدانی جلوبەرگی نەخۆش یان ئوتووکردنی جلوبەرگ و ڕایـەخ و نوێنەکان یان کوڵاندنیان.
٢- سپرای پێرمیسرین یان ١٪ مالاسیون (بۆدرە) بۆ جلەکان.
٣- کرێمی پێرمیسرین ٥٪، لە ملەوە تا پەنجەپێ بۆ ٨-١٠ سەعات، لە لەش بدرێت ئەوسا بشۆرێتەوە.
٣- ئەسپێی بـەر (Crub louse Pediculosis pubis): لەشی ئەم جۆرە لە دوو جۆرەکەی دیکە خڕترە، چنگی دوو قاچی پێشەوەی بچووکن، بەڵام لە چوار قاچی دواوەدا گەورەترن بۆ گرتنی قەدی مووە بڵاوەکانی بەر و برۆ و برژانگ و شوێنەکانی دیکە کە مووەکانی کورت و بڵاون.
ڕۆژی تا ١٠ سم دەتوانێت بـڕوات، بەڵام ئەسپێی لەش دەتوانێت ٢٣سم/ لە دەقیقەیەکدا بڕوات.
هێلکەکانی قاوەیی کاڵن و بە قەدی مـووەکـان "بـە مـژادی چیمەنتۆیی" دەلکێنرێن، مـووی سەر زۆر چڕە و ناتوانێت تێیدا بێت "جگە لە لێوارەکانی"، بەڵام لە مووەکانی ژێر باڵ و برژامگ و برۆ و بەر و ڕیش و قەد و پەلەکان دەمۆڵگێت. بە ڕۆژ بێ جووڵەیە، بەڵام بە شەو کاتی خەوتن چالاك دەبێت و بە بەشەکانی دەمی لە بۆریە خوێنەکان، خوێن دەمژێت و نەخۆشی دروست دەکات.
زۆربـەی بـارەکـان بـە لێککەوتنی سێکسی دەگوازرێنەوە، بەڵام هەندێجار بەتایبەتی لە منداڵدا، لە باوك و دایکەوە بـە لێککەوتنی نزیك بـۆ منداڵەکە دەگوازرێنەوە.

نیشانەکان

خـوران، بەتایبەتی ئـێـواران و شەو، سکاڵای سەرەکییە، بە تێڕوانینی ورد ئەسپێکان کە خۆیان، لە نزیك پێستەوە، بە مووەکانی بەر و هەندێجار قەد و

ڕان و هتد هەڵواسیوە و هێلکەکانیان بە قەدی مووەکانەوە دەبینرێن، هەندێجار پیسایی ئەسپێکان وەك خاڵی گۆشتی لەسەر پێست و مووەکان دیارن و جلی ژێرەوەی نەخۆش خاڵی خوێنی گۆڕاوی، پێوە دیارە.
لەوانەیە مووی قەد و برۆ و برژانگ و سمێڵ و ڕیش و ڕان و لێواری قژی سەر داگیرکرابن. پەڵەی شینی خۆڵەمێشی لە پێستدا و تووشێنی دووەمی بە بەکتریا و خوراندن و تا و هەوی لیمفەگرێ و هەندێجار، هەن.

چارەسەر

١- نەخۆش و ئەو هاوبەشەی کە پەیوەندی سێکسییان هەیە، دەبێت چارەسەر بکرێن، بەڵام ئەندامانی دیکەی خێزان پێویست ناکات.
٢- جلوبەرگ پاکژ بکرێت و بە ئوتووی گەرم یان کوڵان و جلی نوێ بەکاربهێنرێت.
٣- لە ملەوە تا پێ چارەسەر دەکرێت ئەگەرچیش هەر پێستی بەر تووش بووبێت.
٤- رید RID (وەك ئەسپێی سەر) بێ کاڵکردنەوە undiluted، لە ملەوە تا پەنجە پێ و ١٠-٢٠ دەقیقە لە لەش دەدرێت و ئەوسا دەشۆرێتەوە و دوای ٧-١٠ ڕۆژ دووبارە دەکرێتەوە.
٥- شامپۆی لیندەین بۆ ٥ دەقیقە، دوای ٢-١٠ ڕۆژ دووبارە بکرێتەوە.
٦- کارباریل، پێرمیسرین، مالاسیون وەك ئەسپێی سەر.
٧- چارەسەری برژانگ:
١- ڤازیلین ڕۆژی ٢ جار بۆ ٨ ڕۆژ، ئەوسا ڕشکەکان بە گیرە دەربهێنرێن.
٢- ١٪ مەرهەمی مالاسیۆن، ١٪ مەرهەمی لیندەین یان ٢٥٪ مەرهەمی فایزۆستیگمین.

پێگەیشتوو Adult female ٠٫٤ ملم ×٠٫٣ ملم و نێرینەکە ٠٫٢ ملم × ٠٫١٥ ملم دەبێت. لەش سپی کرێمییە و هێڵی چاڵی پانی تێدایە و پشتی مشەخۆرەکە

دوای جووتبوون مێینە تونێلەکە گەورەتر و قوڵتر دەکات و هێلکەکان و پیساییەکەی دوای خۆی فڕێ دەداتە ناو تونێلەکە، ڕۆژی ٢-٣ ملم تونێلەکە

ئەسپێ لەسەر برژانگیش دەژی

گەڕی

گەڕی Scabies

مشەخۆری گەڕی سارکوپتیس سکێبی Sarcoptes scabiei، لەشی هێلکەیی پانبووەوەی هەیە، قەبارەی مێینەی

درکییە، چوار جووت قاچی کورتی هەیە. جووتبوونی نێر و مێ لەناو تونێلێکی بچووکی پێست، کە مێینە دروستی کردووە، ڕوودەدات.

درێژتر دەکات، مێینە ٤-٦ هەفتە دەژێت و ٤٠-٥٠ هێلکە دادەنێت و لەناو تونێلکەدا دەمرێت. دوای ٣-٤ ڕۆژ مێتۆلکەی شەش قاچی لە هێلکەکان دێنە

دەرێ و بنمیچی سەرووی خۆی دەبڕێت بۆ سەر پێست و گیرفانی بچووك لە بەشی سەرەوەی پێست دووبارە دروست دەكات و تێیدا پێدەگات، ئەوسا نێر و مێ جووت دەبن و سووڕێكی دیكە دەست پێدەكاتەوە.
نەخۆشی گەڕی لە هەموو جیهاندا هەیە و لەكاتی جەنگدا پەتاییە و لە شوێنی جەنجاڵ و قوتابخانە و بەشی ناوخۆیی قوتابیان و میوانخانە و بەندینخانەكاندا زۆرە و لە ئەندامی خێزان بۆ ئەندامەكانی دیكە و برادەری نزیك و كارمەندی نزیك دەگوازرێتەوە، لە كوردستاندا زۆر باوە و زۆر بار بەرهەڵستی لە چارەسەر دەكات.
كاتی بەرهاتن ۲-٤ هەفتەیە، نیشانەكان بەپێی تەمەن و باری تەندروستی و بوونی نەخۆشی دیكە و باری بەرگری لەش و باری كۆمەڵایەتی و پێشتر تووشبوون دەگۆڕێن.
گواستنەوە بە هۆی نزیك بەیەكەوە ژیان و لێككەوتنی نزیك و درێژخایەن و جلوبەرگ و كەلوپەلی ناوماڵ وەك نوێن و ڕایەخ و جووتبوونی سێكسی، ڕوودەدات. منداڵ لە دایكەوە دەیگرێتەوە، بۆ نموونە لە تەوقەكردن و دەست لەناو دەستی درێژخایەن دەگوێزێتەوە.

نیشانەكان

خورانی لەش گرنگترین سكاڵای نەخۆشییە، بەتایبەتی لە شەو و كاتی پشوودانـدا، دوای ۳-٤ هەفتە لە تووشبوون ئەم خورانە ڕوودەدات و لەگەڵیدا تەنۆچكەی هەوكردووی بڵاو دەردەچن، تووشبوونەوە بە گەڕی دوای چاكبوونەوە دەبێتە هۆی خورانی كتوپڕ هەر لە سەرەتادا.
دەردی نموونەیی -pathognomonic lesion بریتییە لە قۆرت (كەندەك) burrows، كە بە شێوەی دەردی كەم بەرزبووەوە و قاوەیی و پێچاوپێچ دەردەچێت و سەرەتاكەی كەم كاژییە و كۆتاییەكەی بلۆقی بچووكە (نزیك مێینەكەیە) لەوانەیە كەم یان زۆر لەم قۆرتانە هەبن لە مەچەك و لێواری دەست، لێواری پەنجەكان، نێوان پەنجەكان، پێ بەتایبەتی پشتی پێ، لە نێرینەدا كۆئەندامی سێكسی (باتوو و چووك)، لە منداڵدا لە دەم و چاو و سەر و مل و بەری دەست و پێ، لە

„گەستنی ئەسپێ بێ ئازارە، بەڵام بە هۆی فرەهەستیاری بۆ لیكی ئەسپێ، یان بە هۆی مژادی دژی خوێن مەینی لیكی ئەسپێكە لەكاتی خوێن مژیندا، پێست تووشی هەوكردن دەبێت بە شێوەی لیر یان پەڵە یان تەنۆچكە، چەند سەعاتێك تا چەند ڕۆژێك دوای گەستنەكە، تووش دەبێت“

مشەخۆری گەڕی بە وردبینی ئەلكترۆنی

پیر و ساوادا لە قەد-دا، لە مێینەدا لە بەری دەستدا و لە پیر و منداڵدا لە بەری دەست و پێدا هەن.
تەنۆچکەی بەخورووەکان کە کاردانەوەی فرە هەستیارین بۆ مشەخۆرەکان، لەژێر باڵ و دەوری گۆی مەمك و سك، بەتایبەتی دەوری ناوك و سمت و راندا دەردەچن، هەندێجار چارەسەرکردنیش چەند هەفتە تا چەند مانگێك دەمێننەوە، تەنۆچکە و گرێیۆکەی هەویی، هەندێجار لەگەڵ بوونی قۆرت لە سەریان، لە کۆئەندامی سێکسی نێرینەدا باون و تایبەتمەندە بە گەری.
تووشێنی دووەمی بە بەکتریا و گۆڕانکاری لە ئەنجامی خوران و هەڵکڕاندنی بەردەوام، باون. بە هەڵە بەکارهێنانی ستیرۆیدی جێی نیشانەکان دەگۆڕێت و ئاسان نییە نەخۆشییەکە دیار بکرێت.
لە ساوادا قۆرتەکان پترن و دەردی بلۆقی و کێمی لە دەست و پێدا باون و گۆڕانکاری بیرۆیی بلاو و چەندەها گرێیۆکەی قەتماغەیی لەسەر قەد و پەلەکان دەردەچن.
جۆرێك لە گەری پێی دەڵێن گەری قەتماغەیی (گەری نەرویجی)، کە دەگمەنە و لەجیاتی چەند مشەخۆرێك (کەمتر لە ٥٠) لە باری ئاساییدا، بە ملیۆن مشەخۆر پێستی داگیرکردووە و دەبێتە هۆی بلاوبوونەوەی گەری بۆ کەسانێکی زۆر، ئەم جۆرە بە هۆی دابەزینی بەرگری لەش (وەك ئەیدز) یان هەست نەکردن بە خوران (وەك پیر و گێل و شێت و ئیفلیج) یان مەنگولەکان، یان بە هۆی بەکارهێنانی بەرگری سستکەر وەك ستیرۆید و خانە کوژەکان، رووددات و نیشانەکانی بریتین لە: قەتماغەی بالووکەیی گەورە لە دەست و پێدا و بەری دەست و پێ درزاوی ئەستوور دەبن و مژادی قۆچی گەورە لەژێر نینۆکە ئەستووربوو و رەنگگۆڕاوەکاندا کۆ دەبێتەوە، سووربوونەوە و کاژکردن لەسەر مل و قەد و لەش دەردەچێت، خوران کەمە یان نییە، بەلام هەندێجار زۆرە، لیمفەگرێ هەوی سەراپایی و فرەبوونی ئیۆزینۆفیلەکان لە خوێندا باون.
مشەخۆری گەری تەنیا نزیکەی ٣-٧ رۆژ لە دەرەوەی پێستدا دەتوانێت بژی.
دەست نیشانکردن:
١- سەرجێیی.
٢- پشکنینی راستەوخۆ: ١-٢ دڵۆپە لە رۆنی کانزایی لەسەر دەردەکە رۆدەکرێت ئەوسا دەکرێترێت یان دەتاشرێت بە چەقۆ، بۆ لابردنی سەری قۆرتەکە یان تەنۆچکەکە، ئەوسا سڕینەکە لەسەر سلاید دادەنرێت و داپۆشەری خزاوی لەسەر دادەنرێت و لەژێر وردبیندا دەپشکنرێت بۆ بینینی مشەخۆری پێگەیشتوو، مێتۆلکە یان هێلکە یان پیسایی مشەخۆرەکە. بە کرێنەر دەتوانین نموونەکە وەرگرین یان بە دەرزی کول یان دەنبووس دەردەهێنرێت.
٣- توبین dermoscopy کەم بەکاردێت.
٤- کاردانەوەی زنجیرەی پۆلیمەرەیس PCR.

چارەسەر

١- هەموو ئەندامانی خێزان دەبێت چارەسەر وەرگرن، سەرچاوەی تووشبوون دیاربکرێت و چارەسەر بکرێت.
٢- جلوبەرگ و کەلوپەلی بەکارهاتوو ئوتووی گەرم بکرێت یان بکوڵێنرێت.
٣- هۆی سەرنەکەتنی چارەسەر:
أ- بەکارنەهێنانی چارەسەرەکە بە شێوەیەکی تیروتەسەل.
ب- پاکژ نەکردنی جلوبەرگ و رایەخی بەرکەوتوو.
ج- نا چالاکی چارەسەرەکە.
د- دووبارە تووشبوونەوە.
ه- پشتگوێ خستنی چارەسەر بۆ بەرکەوتووی بێ سکالا.
و- بوونی خوران دوای چارەسەر نیشانەی سەرنەکەوتنی چارەسەرەکە نییە، چونکە لەوانەیە چەند هەفتە یان پتر دوای لەناوبردنی مشەخۆرەکە خوران بمێنێت و ئەوسا چارەسەری سکالایی دەدرێتێ.
٤- دەرمان:
أ- پێرمیسرین ٥٪ کریم بۆ ٨-١٢ سەعات، لە پشتی گوێچکە و ملەوە تا بنی پێ لە لەش دەدرێت و گرنگی دەدرێت بە تێهەڵسوونی تەواو بەتایبەتی بۆ ناوك و لۆچەکان و بن نینۆك و دەوری کۆم و کۆئەندامی سێکسی، لە منداڵدا سەر و دەم و چاو و هەموو لەش کریمی لێدەدرێت، یان لە پیر و بەرگری سستدا یان بە نەخۆشی ئەیدز و ... هتد هەموو لەش چووردەکرێت.
ب- شلەی مالاسیون ٠٫٥٪ بێنزایڵ بێنزۆوەیت ٢٥٪ یان لیندەین ١٪ بۆ ٨-١٢ سەعات، هەندێجار دوای یەك هەفتە دووبارە دەکرێتەوە، ئەگەر گومانی چاك نەبوونەوە هەبوو (بۆ هەموو چارەسەرەکان).
ج- گۆگرد ١٠٪ بۆ باڵق، بۆ منداڵ و ساوا ٢٫٥-٥٪ بۆ ٣ شەوی دوای یەك، گۆگرد بۆ سکپڕ و منداڵ ماکی گرنگی نییە و بەکاردەهێنرێت.
د- کرۆتامیتۆن (ئیوراکس) کرێم.
ه- ئایڤێرمێکتین ٢٠٠ مایکرۆگرام/کگم، بەیەك یان دوو ژەم بە دەم.
٥- ئەگەر تووشێنی دووەمی بەکتریایی هەبوو، دژە بەکتریا بەکاردەهێنرێت.
٦- دژەهیستامین بۆ خوران و هەندێجار ستیرۆیدی جێیی و سەراپایی بۆ باری زۆر بە خورووی بیرۆیی بەکاردەهێنرێن.
٧- هەندێك چارەسەر زۆر کزن، وەك شلەی سایابێندازۆڵ ١٠٪ یان سابوونی مونۆسەلفیرام ٢٠٪ خۆی پێ بشۆرێت بۆ ٦ رۆژ.
٨- بۆ جۆری گۆشتەزوونە گمۆڵی، کە دوای چارەسەر گرێیۆکەکان هەر مانەوە، ستیرۆید بۆ ناو گرێیۆکەکان یان بڕین بە نەشتەرگەری، چارەسەرەکەیەتی.

ئەم خاڵانەت

پرتەقاڵ چاو بەهێز دەکات

گێزەر تاکە خۆراکی پرتەقاڵیی نییە کە بینایی بەهێز بکات، بەپێی توێژینەوەیەك کە لە گۆڤاری زانستی دەماریی بڵاوکراوەتەوە دەرکەوتووە کە ڤیتامین C دەتوانێت بتپارێزێت لە تووشبوون بە نەخۆشییەکانی چاو وەك گلۆسۆما، ئەو ڤیتامینە یارمەتی پاراستنی چالاکی سروشتی وەرگرە دەمارییەکان دەدات کە لە تۆڕی چاودا هەن.
ئەگەر تۆ لە تەمەنی ١٩ ساڵاندایت یان گەورەتریت ئەوە ئەو ژەمەی کە دیاریکراوە لەو ڤیتامینە بریتییە لە ٩٠ ملگم لە ڕۆژێکدا واتە نزیکەی یەك پرتەقاڵ.

سێو تووشبوون بەڕەقبوونی خوێنبەرەکان کەمدەکاتەوە

لە توێژینەوەیەکی نوێدا توێژەرەوانی ئەمریکا گەیشتنە ئەو ئەنجامەی کە خواردنی یەك سێو لە ڕۆژێکدا بەشدار دەبێت لە کەمکردنەوەی ئەگەرەکانی تووشبوون بە ڕەقبوونی خوێنبەرەکان.
ڕۆبەرت دیسیلفیسترۆ لە زانکۆی ئۆهایۆ کە توێژەری سەرەکی بوو لەم توێژینەوەیەدا وتی: ئەم توێژینەوەیە دەریخست کە خواردنی سێوێك لە ڕۆژێکدا بە درێژایی ٤ هەفتە بە ڕێژەی ٤٠٪ کاریگەری هەبووە بۆ کەمکردنەوەی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان.
لە توێژینەوەکەوە دەرکەوتووە کە سێو ڕێژەی کۆلیسترۆلی زیانبەخش کەم دەکاتەوە لە خوێندا، کە بە جۆرێك کارلێك لەگەڵ جەستەدا دەکات و پەرەدەسێنێت تا دەبێتە هۆی هەوکردن کە لەوانەیە زیان بە خوێنبەرەکان بگەیەنێت یان ڕەقبوون دروست بکات تیایدا.
هەروەها دیسیلفیسترۆ زۆر جەختی لەوە کردەوە کە خواردنی سێو کاریگەریی زۆری هەیە، ڕوونی کردەوە کە ئەو دژە ئۆکساندنانەی لە سێودا هەن زۆر باشترە لەوەی کە لە زۆرێك لە خواردنەکانی دیکەدا هەیە وەك چای سەوز و هەندێك جۆر خۆراکی دیکە کە تایبەتن بە دابەزاندنی ڕێژەکانی کۆلیسترۆلی زیانبەخش.

کیوی بەتوێکڵەوە باشە

یەك کیوی لە یەك پرتەقاڵ زیاتر ڤیتامین Cی تێدایە، دەتوانیت باش پاکی کەیتەوە و بیشۆیتەوە پاشان بە توێکڵەکەیەوە بیخۆیت، توێژینەوەیەك کە توێژەر خاتوو(کیری گلاسمان Keri Glassman) ئەنجامی داوە دەرکەوتووە کە ناو کیویەکە پێکهاتووە لە ٢ گرام لە ریشاڵەکان، بەڵام خواردنی توێکڵەکەی ٤ گرامی زیادە ریشاڵت پێدەدات. لەمەودوا کیوی وەك سێو بە توێکڵەوە بخۆ، چونکە توێکڵەکەی لەوە خۆشتر و بەتامترە کە تۆ وێنای دەکەیت.

لە بیر بێت!

خەیار بخۆ لاواز دەبی

ئەو خۆراکانەی بڕێکی باش ئاویان تێدایە ڕێژەیەکی کەمیش کالۆری-یان تێدایە، بەو شێوەیە دەتوانێت بڕێکی زیاتر لەو خۆراکانە بخۆیت کە بڕی ئاویان زۆرە و بڕی کالۆریان کەمە، ئەوەش بەپێی ئەو توێژینەوەیەی کە توێژەر خاتو د. باربارا لورز لە کتێبەکەیدا (ڕێجیمی توندوتۆڵ باسیکردووە. لەنێو لیستی ئەو خواردنانەدا کە بۆ لاوازبوون کاریگەرییان هەیە، شۆربا و میوە و خەیارە، کە ئەوانە هەموویان وات لێدەکەن هەست بە تێر بوون بکەیت و کالۆری کەمیش دەبەخشن بە لەشت.

میوژ شیرینییەکی

بەتامەو وزەبەخشێکی دەوڵەمەندە

توێژەرە ئەڵمانیەکان جەختیان کردووە لەسەر گرنگی مێوژ کە تام و چێژی تایبەت بە خواردنەکان دەدات، و هەروەها چەندین سوودی تەندروستیشی هەیە.

پسپۆڕی بواری خۆراك مارتن رۆتکۆفسکی لە ئەکادیمیای ژیانی تەندروستی لە شاری ئوبرورسل- ی ئەڵمانی باسی سوودەکانی مێوژی کرد و وتی: بە ڕاستی مێوژ دادەنرێت بە شیرینیەکی تەندروستی و دەوڵەمەند بە وزە.

روتکۆفسکی وتی: هەرچەندە ترێ بەشێکی زۆری ئاوەکەی ون دەکات، لە ئەنجامی وشك بوونەوەی، بەڵام ئەوە نابێتە هۆی قڵیش بوونی بەرگی تەنکی دەرەوەی، هەروەها زیندەوەرە وردەکان ناتوانن کونی بکەن و هیچ پێویستیش بە بەکارهێنانی ماددەی پارێزگاریکەر ناکات، لەبەرئەوە ئەو مێوژە پارێزگاری لە پێکهاتە بەسوودەکانی خۆی دەکات بۆ تەندروستی مرۆڤ، هەروەها پێکهاتەی کاربۆهیدرات و ماددەی خۆراکی لەناو ترێدا زیاد دەکات دوای وشك کردنەوەی بە ڕێژەیەك کە دەگاتە نزیکەی چوار بۆ پێنج ئەوەندە.

شایانی باسە کە شەکر بە هەردوو جۆرەکەیەوە فرکتۆز و کلۆکۆز زیاتر لە ٦٠٪ی پێکهاتەی مێوژ پێکدەهێنن. غابریل کاوفمان توێژەر لە هەمان توێژینەوەدا وتی: لەش دەتوانێت کە بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ کلۆکۆزەکە بمژێت، بێ ئەوەی گوشراوی هەرسیی بەکار بهێنێت بۆ شیکردنەوەی، هەروەها مێوژ سەرچاوەیەکی زۆر باشە بۆ دەستکەوتنی چالاکی و وزە و ئەو کانزایانەی کە لە مێوژدا هەن لە سەروو هەموویانەوە ئاسن و پۆتاسیۆم و کالیسیۆم و فۆسفۆر، سوودێکی زۆریان هەیە بۆ دەمار و بۆ ئێسکەکان.

هەروەها ئەو ژنە پسپۆڕە ئەڵمانییە، وتی: ئەو ریشاڵە خۆراکیانەی کە لە مێوژدا هەن کاردەکەن بۆ چالاککردنی کرداری هەرسکردن، و ڤیتامین (ب) کاردەکات بۆ چاکردنی فەرمانی دەمارەکان و چالاککردنی مێشك.

لێرەوە پێمان باشە کە مێوژ وەك ژەمێکی سووك پێشکەش بە قوتابیان بکرێت، یان بەیناوبەین بۆ فەرمانبەران لە کاتەکانی کارکردندا، تا یارمەتیان بدات بۆ تەرکیزکردن لە کاتی سەعیکردن یان کارکردندا.

بەختەوەریت لەکوپێك ئاودایە

لەوانەیە ڕۆژانێك تێپەڕیین بە سەرتدا و (بە هۆی سەرقاڵ بوونتەوە) بیرت چووبێت نان بخۆیت یان شەربەتێك بخۆیتەوە تەنانەت میزیش بکەیت. بێگومان هەموو ئەوانە زیانیان بۆ تەندروستیت هەیە، بەلآم هەندێك لە توێژینەوەکان کە ئەنجام دراون لە زانکۆی کۆنیکتیکت دەریخستووە کە کەم ئاو خواردنەوە زیاتر زیانی هەیە. چونکە کاتەکانی کەم خواردنەوەی ئاو و شلەمەنی(تەنانەت مامناوەندەکەشی) پێش ئەوەشی هەست بە تینوێتی بکەیت) بە شێوەیەکی گەورە کاریگەری هەیە لەسەر مەزاج و تەرکیز و ئاستەکانی هەست کردن بە ناڕەحەتی. لەبەرئەوە ئەگەر هەستت بە ماندوێتی و شەکەتی کرد تەنیا ئەوەندەت لەسەرە بچیتە لای بەرادی ئاوەکە بۆ چارەسەرکردنی کێشەکەت. گۆڤاری ئەورووپی بۆ زانستی دەماریی دەریخستووە کە خواردنەوەی ئاو یارمەتی ڕزگار بوون لە ئازارەکانی لاسەرئێشە دەدات، یان ئەوەی کە پێی دەوترێت شەقیقە.

بەشداربووان لە توێژینەوەکەدا چاکبوونەوەیەکی بەرچاویان پێوە دیار بووە کاتێك ٤ پەرداخی زیادە ئاویان خواردەوە، واتە زیاتر لەو بڕەی کە پێویستیان بووە لە کاتی ئاساییدا. کە بووەتە هۆی دابەزاندنی ساتەکانی ئازار کە تووشی هاتوون بە ئەندازەی ٢١ سەعات لە ١٢ هەفتەدا، و هەروەها هەستکردنی توند بە سەرئێشەکەش بە شێوەیەکی گشتی کەمی کردووە بە بەراورد لەگەڵ ئەوانەدا کە ئەو چارەسەرەیان بەکارهێناوە.

پسپۆڕان ئەو چاکبوونە دەگێڕنەوە بۆ ناوچەی مێشك کە بەرپرسە لە ورۆژاندنی تینوێتی و لە هەمان کاتیشدا بەرپرسە لە هەستکردن بە لاسەرئێشە، لەبەرئەوە هەر کات هەستت بە تینوێتی کرد ئەو خانانەی بەرپرسن لە ورۆژاندنی هەستکردن بە سەرئێشە کەمتر چالاکن بە پێی وتەی د.پیتەر گودسبی بەڕێوەبەری سەرئێشە لە زانکۆی کالیفۆرنیا.

مرۆڤ ئالوودەی قاوە دەبێت؟

وەڵامەکەی بەڵێ، ئەمەش ئەوە دەردەخات کە قاوە کاریگەری لەسەر هەندێك کەس هەیە و کاریگەریشی لەسەر هەندێکی دیکە نییە. و هێشتا تاقیگەکان بە دوای درێژەی ئەو بابەتەدا دەگەڕێن، بەلآم د. روس فریچمان لە کۆمەڵەی خۆراکی ئەمریکی دەڵێت ئامادەباشی بۆ ئالوودەبوون بە کافایین بەندە بە چەند هۆکارێکی کەسێتییەوە لەوانە تەمەن و کێش و تووشبوون بە هەندێك نەخۆشی، هەروەها لەو بڕوایەدایە کە ئامادەباشیەکی بۆماوەیی هەیە بۆ ئەو دیاردەیە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە دەگوێزرێت.

زیاتر بجوە زیاتر کێشت ون دەکەیت

یەکێک لە توێژینەوە نوێکان دەریانخستووە کە جوینی پاروو بۆ چل جار پێش قوتدانی (زۆربەی خەڵکی پاروەکانیان تەنیا ١٥ جار دەجون) یارمەتی کەمبوونەوەی ئەندازەی کالۆرییەکان دەدات کە لە یەك ژەمدا بەکاری دەهێنیت بە ڕێژەی ١٢٪ ... باش جوین هەر تەنیا خاوت ناکاتەوە لە خواردن بەڵکو وا دەکات زووتر برسێتیت نەمێنێت ئەویش بە دابەزینی ئاستی ئەو هۆرمۆنەی حەزی لە خواردنە ناوی (gherlin)، و دەبێتە هۆی زیادبوونی هۆرمۆنی کەمکردنەوەی ئارەزووی خواردن کە ناوی(cholecystokinin)ە.

پێکەنین باشترین دەرمانە

لە کۆتاییدا توێژەرەوان لە بواری دەروونزانیدا لە زانکۆی ئەکسفۆرد گەشتن بەو ئەنجامەی کە تایبەتە بە ناونیشانەکەوە.. هەستان بە تاقیکردنەوەی ئاستەکانی ئازاری چەند کەسێك پێش ئەوەی تەماشای چەندین گرتەی ڤیدیۆیی بکەن و پاش ئەوەش، ئەوانەی کە تەماشای گرتە ڤیدیۆییە هەزەلیەکانیان کردبوو و پێدەکەنین، زیاتر توانیبوویان بەرەنگاری ئازارەکان ببنەوە. هۆکارەکەشی لەو بڕوایەدا بوون کە پەیوەندی بە لایەنی جەستەییەوە هەیە، کەسەکەوە هەیە، چونکە ئەو جوڵەیەی کە دەیکەین لە ئەنجامی پێکەنینمان دەبێتە هۆی زیاتر دەرهاویشتنی ئیندۆرفین کە کار دەکات وەك هێورکەرەوەیەکی سروشتی بۆ ئازار.

ئامادەکردنی:
حسێن هەڵەبجەیی

سەرچاوەکان:
١- گۆڤاری (طبیبك) ژ: ٦٥٣- سێبتەمبەری ٢٠١٢ز- ل: ٣٩-٤١.
٢- الجزیرە نت.

بەکارهێنانی دەرمان
لە بونیادنانی لەشدا
ئامادەکردنی: عەبدولکەریم عوزێری

سروشتییە کە مرۆڤ وا حەز بکات بە شێوەیەکی تەندروست تر، بە سیمایەکی جوانتر و بە قەد و باڵایەکی پەسەندترەوە خۆی دەرخات هەریەك لە ژن و پیاو پێیان خۆشە کە ڕواڵەتێکی خواستراویان هەبێت، هەریەکەیان بە شێوازی خۆی، پیاو ڕێگەیەکی فیزیاوی گرتۆتە بەر بۆئەوەی لەشی تێکچڕاو بێت، چوار شانە و گەردن بەرز بێت. بۆ ئەم مەبەستە ڕووی کردۆتە وەرزشی بونیادنانی لەش ناسراو بە Body Building. ئەم بونیادنانە ناونراوە لەش جوانی، وشەی کەمال ئەجسامی عەرەبیش بووە بە باو، لەش جوانی بە وەرزشێکی نێو دەوڵەتی هەژمارکراوە، پێشبڕکێی هەرێمی و نێودەوڵەتی بۆ ساز دەکرێت، سەرکەوتووەکان پاداشت دەکرێن و لەسەر بەرگی گۆڤارەکان و لاپەڕەکانی ڕۆژنامە وەرزشییەکان دەردەکەون. لەبەرئەوە ئەم وەرزشە خۆپیشاندان دەگرێتەخۆ، وەرزشەوانەکان زیاتر حەز بە مەشقی نێو یانەکان دەکەن. ڕەنگە تەنیا وەرزش بێت کە وەرزەشەوانان چاو لە ئاوێنە نابڕن و چاودێری گەشەکردنی ماسولکەکانیان دەکەن. ئەمە لە لایەکەوەو لە لاکەی دیکەوە ژنانیش خویان داوەتە ئەم چەشنە وەرزشە و پێدەچێت لەمیانەی هاوتاییدا ئەوانیش وەك پیاو دەرمان بەکاربهێنن بە هیوای ئەوەی زووتر مەشقەکانیان ئەنجامی چاوەڕێکراوی لێکەوێتەوە.

جاران لە شارێکی وەکو سلێمانیدا، ئامێری لەش جوانی زۆر کەم بوون، بریتی بوون لە دومبڵس، ئاسنی بەرزکردنەوە و مێز و ئاوێنەیەك بە دیوارەوە. ئێستاکە ئامێری قەبە و گرانبەها بەکاردێت. لە گەلێك وڵاتدا دەرفەتی بەکارهێنانی ساونا و مەلەوانگەش دابین کراون، ئەمە وێڕای ڕاهێنان لەسەر بنەمای زانستی و پزیشکی.

بەڵێ، لە پاڵ ئەم پێشکەوتن و گەشەکردنەدا، کاڵا بازرگانیەکانیش ڕۆڵی خۆیان دەبینن و ڕیکلامی سەرنجڕاکێشیان بۆ دەکرێت. لە کوردستانیشدا ئەم بەند و باوە سەریهەڵداوە ئەم کاڵایانە بە زۆری لە دەرەوەی وڵاتەوە هاوردە دەکرێن.

ڕەنگە بۆ ماوەیەکی کورت لە سەرچاوە ئەسڵییەکانەوە بهێنرێن، بەڵام هەر ئەوەندەی ڕەواجیان پەیداکرد، غەل و غەش دەستپێدەکات و وەرزشەوانە هەیبەتدارەکانمان دەکەونە ژێر ویژدانی بازرگانی چاو چنۆکەوە!

دەرمانەکان بە شێوەیەکی گشتی، ئەگەر چی ئەسڵیش بن دوو سیفەت لەخۆدەگرن، یەکەمیان ئەوەیە کە زۆر پێویست نین و دووەمیان ئەگەری بوونی هۆرمۆن لەم دەرمانانەدا زۆرە.

کە دەڵێین پێویست نین مەبەستمان لەوەیە لەش جوانی پێویست بە پەلەکردن ناکات، چونکە کاتێك کە ئەم جۆرە بەرهەمانەش لە ئارادا نەبوون، لەش جوانی بە هێوری و بە ئارامی و دڵنیاییەوە بەدیدەهات.پاڵەوانێکی زۆر لە مێژوودا باس دەکرێن کە بە مەشق و ڕاهێنان و خۆڕاگری و کۆڵنەدان و گەیشتوونەتە لوتکەی مەرامەکانیان.

بۆ بنیاتنانی جەستە هەفتەی دوو جار مەلەکردن پێوستە

بەیانیان زوو نزیکەی سەعاتێك لە هەوای خاوێندا ڕاکردن بەسوودە

شارەزای وەرزش، مایك پارکەر لە سایتی Streetdirectory دا توێژینەوەیەکمان دەربارەی دەرمانەکانی لەش جوانی پێشکەش دەکات و تیایدا دەڵێت "ڕەنگە کە باس هاتە سەر دەرمانی بۆدی بیلدەر، یەکسەر بیر لە سترۆید بکەیتەوە، لە ڕاستیدا ئەم دەرمانە یەك لە سەدی ئەو دەرمانەیە. زۆرن ئەو دەرمانانەی بۆ گەشەکردنی ماسولکەکان بەکاردەهێنرێن و چەوری لەش دەرەوێننەوە!".
پارکەر وەك نموونە دێتە سەر باسی Lasix لازیکس و لە وەسفەکەیدا دەڵێت لە هەموو کالآیەکی دیکە زیاتر لەلایەن cytomel. لەبنەڕەتدا بۆ چارەسەری کەم بوونەوەی هۆرمۆنەکانی ڕژێنی دەرەقی بەکاردێن. کاتێك T3 و T4 کەم دەبنەوە لەش سست دەبێت و زیاتر "بەز" لەخۆدەگرێت، بەڵام سیتۆمیل ئەم کارە ڕێکدەخاتەوە. لێرەدا هەوادارانی لەش جوانی سوودی لێوەردەگرن، بەڵام کێشەکە لەوەدایەکە ناتوانن دەستبەرداری بین، چونکە ئیدی ڕژێنی سایرۆید وەك جاران کارناکات.
مایك پارکەر دێتە سەر گرنگترین دەرمان کە ئەم پۆلە وەرزشەوانانە بەکاردەهێنن ئەویش "HCG" یە لە وەسف دەکرێت کە لە هایدرۆکسیلدا دەوڵەمەندە.
بێگومان سترۆید و گەلێك ماددەی دیکە یارمەتی بونیادنانی ماسولکەی جوان دەدەن، وزە بە لەش دەبەخشن بە زوویی نەشونمای پێدەکەن و چەوری زیادەی ناو ماسولکەکان لەناو دەبەن لە پاڵ ئەم کەڵك بەخشینەدا، گرنگە هەمیشە ئەوە لەیاد نەکەین کە هەر ماددەیەك پەیوەندبێت بە هۆرمۆنەوە ئەوە هێڵی سوورە لە بواری تەندروستیدا. تەنانەت پزیشکە تازە پێگەیشتوەکانیش بەبێ ڕێنمایی پسپۆڕەکان خۆیان لە قەرەی نادەن. هۆرمۆنەکان زانستێکی تایبەت، لە بەشی ئیندوکراین لەخۆدەگرن پزیشکی تەواو شارەزا مامەڵە لەگەڵ چارەسەری هۆرمۆندا دەکات، ئەویش پشت بە تاقیگەکان دەبەستن و بە دواداچوونی بەردەوام بۆ نەخۆشەکانی و توێژینەوەی تازەی کارگەکانی دەرمان و دەزگا تەندروستییەکان دەکات. لە ویلایەتە یەکگرتووەکان هەمیشە چاودێری ڕێنمایی ئاژانسی خۆراك و دەرمان دەکەونە ژێرچاودێرییەوە، چونکە زیاتر لەگەڵ کۆلا و پێپسیدا پۆلێن دەکرێن.
لە ویلایەتە یەکگرتووەکان و وڵاتانی ئەورووپادا بەکارهێنانی دەرمان لە بواری وەرزشدا ئاکامی مەرگەساتیان لێدەکەوێتەوە، بەتایبەتی لەناو گەنجاندا، بەڵام ئەگەر ڕووداوێکی لەم جۆرە هاتە پێشەوە ئەوا بێگومان لێپێچینەوەی سەخت لەگەڵ لایەنە پەیوەندیدارەکاندا دەکرێت لەلایەکەوە، لە لایەکی دیکەیشەوە هۆیەکانی ڕاگەیاندن و دەزگاکانی پەروەردە و تەندروستی و کۆمەڵناسی دەکەونە هەوڵدان بۆ بنبڕکردنی ئەم جۆرە دیاردانە و پاراستنی گەنجان لەو زیانانەی لەم جۆرە دەرمانانەوە دەکەونەوە.
جێگەی خۆیەتی، چاوێك بە گۆڤاری پزیشکی بەریتانیدا بخشێنن و کەمێك زانیاری پەیوەندیداری لێوە بخەینەڕوو: گۆڤاری پزیشکی بەریتانی *BMJ، لەلایەن د. دێۆراکۆهین ڕاستیەکان دەربارەی خواردنەوەی وەرزشەوان دەخاتەڕوو:

"سترۆید و گەلێك ماددەی دیکە یارمەتی بونیادنانی ماسولکەی جوان دەدەن، وزە بە لەش دەبەخشن بە زوویی نەشونمای پێدەکەن و چەوری زیادەی ناو ماسولکەکان لەناو دەبەن لە پاڵ ئەم کەڵك بەخشینەدا"

وەرزشەوانانی لەش جوانیدا، لە هەموو جیهاندا، بەکاردەهێنرێت و لازیکس لە خۆیدا ڕادەی میزە، واتە وەرزشەوانان کاتێك بەکاری دێنن لەشیان ئاوێکی زیاتر ون دەکات، لەکاتی لە دەستدانی شلەمەنی لەشدا، پرزۆڵەکانی ماسولکەکان بە وردی دەردەکەون و ئەمەش دەبێت بە هۆکاری بردنەوەی کێبڕکێی لەش جوانی! ئەمە ڕاستە، بەڵام کێشەی لەدوایە! ئەوەندەی لەشت ئاو لە دەست دەدات ئەوەندەش کانزای لە "ئەلیکترلایت electrolyte" ناسراو کەم دەبێتەوە.
دەرمانێکی دیکە زۆر ناسراو سیتۆمێلە جۆری سترۆیدە، بەڵام بە شێوەیەك دروستکراوە کە وەك سترۆیدی ئەسڵی لە تاقیکردنەوەدا دەرنەکەوێت!
سترۆید یەکێکە لەو پێکهاتە ئۆرگانیانەی کە چەوری دەتوێنێتەوە، لە لەشی مرۆڤ و ئاژەڵدا بوونی هەیە، چەند پێکهاتەیەکی وەك ستیرۆل، ترشی زراو Bile acid، هۆرمۆنی سێکس و ڤیتامین D لەخۆدەگرێت. بەگشتی کێشی گەردیلەکانی بەرزە و حەڤدە کاربۆن لەخۆدەگرێت، وێنە ئەتۆمیەکەی لە چوار ئەڵقە پێکهاتووە کە زنجیرێك دروست دەکەن. لە هەندێك فەرهەنگی پزیشکیدا، ستیرۆڵ وەك کۆلیسترۆڵێك

ئەو خواردنەوانەی لە کاتی وەرزشدا بەکاردەهێنرێن بوونەتە جێگەی سەرنج ڕاکێشان و ڕۆژ بە ڕۆژ بایەخی زیاتریان پێدەدرێت.
ئەم بایەخ پێدانە، لە ڕووی پزیشکییەوە کۆن نییە، هەرچەندە بۆ یەکەم جار لە شەستەکانی سەدەی ڕابردوودا بە کەمی خواردنەوەی وەرزشی ئامادەکرا، بەڵام دە ساڵێك دوای ئەوە کەوتە بەر باس و خواسی پزیشکەکانەوە. پڕۆفیسۆر تیم نۆواکس لە زانکۆی کەیپ تاونی ئەمریکی، دەڵێت: "لە ساڵەکانی هەفتاکاندا ڕێنمایی بەشداربوانی ماراسۆنی نیویۆرك دەکرا کە کەمتر شلەمەنی بخۆنەوە، چونکە لەشیان خاو دەبێتەوە!".
کەواتەچۆن گرنگی دان بە پاراوکردنی لەشی وەرزشەوانان و کەسانی ئاسایی دەستی پێکرد؟ کۆمپانیاکانی خواردنەوە هانی زاناکانیان داو پشتگیریان لێکردن تا لە ڕێگەی زانستەوە خواردنەوەی سوود بەخش دروست بکەن. پزیشکەکان لە زەمینەی ئەو مەترسیەوە دەستیانکرد بەکار کە وشکبوونەوەی ماددەیە چ مەترسییەك ڕووبەڕووی ژیان دەکاتەوە! وڵاتانی ئەوروپای یەکگرتوو یەکەم لایەن بوون کە ئەم باسەیان بەهەند وەرگرت، ئیدی بازاڕ بۆ خواردنەوەی سوودبەخش گوزەرا. د. ڕۆبەرت کەید سوودمەندی یەکەم بوو لەو پەرەسەندنە، لە ڕاستیدا لە کۆتایی شەستەکاندا خواردنەوەیەکی سپۆرت ئامێزی دروستکردبوو، ئەم هەڵەی قۆستەوە و بەرهەمەکەی خستە بازاڕەوە.
خواردنەوەکەی کەید لە: ئاو، سۆدیۆم، شەکر، مۆنۆپۆتاسیۆم، فۆسفەیت و کەمێك لیمۆ پێکهاتبوو. بەرهەمەکەی ناونا گاتۆرەید کە نزیك بوو لەناوی تیپی ڕۆگی ئەمریکی بەناوبانگ گاتۆرس.
ئەم خواردنەوەیە سوودێکی مەزنی بەخشی دژ بە کەمبوونەوەی شلەمەنی لەش و مەترسی گوڕانکاری و گرژبوونەوەی ماسولکەکان لەکاتی ئەنجامدانی وەرزشدا لەلایەکەوە، لە لاکەی دیکەوە ئەدای وەرزشوانانی تۆکمەکرد. ئیدی بازاڕی ئەم جۆرە خواردنەوەیە پەرەیسەند، تاوای لێهات تەنیا لە بەریتانیادا ساڵانە بایی ٢٦٠ ملیۆن جونەیهی ئیستەرلینی بفرۆشرێت.
ئەم گەشەکردنە، بە شێوەیەکی زۆر بەرفراوانتر بازاڕەکانی ویلایەتە یەکگرتووەکانی گرتەوە، بە شێوەیەك کە بەهاکەی لە ساڵی ٢٠٠٩دا گەیشتە ملیارێك و شەسەد ملیۆن دۆلار و بە تەمای ئەوەبوون کە بەم زووانە بگاتە دوو ملیار دۆلار.

نهێنییەکانی ئەم گەشەسەندنە، دەگەڕێتەوە بۆ گەلێ هۆکار لەوانە:

- هاوکاری کردنی کۆمپانیا گەورەکانی وەك پێپسی کۆلا و کۆکا کۆلا.
- بەرهەمەکە بە گەلێك وڵاتەوە پەسەندە و پەرەی پێدەدەن.
- پشت بە زانستی پزیشکی و چالاکی بازرگانی بەستراوە.

بەپێی هەڵسەنگاندنی د. نۆواکس بەکارهێنانی ئەم خواردنەوانە وەك مەشق و ڕاهێنانی تەواو پێویستە بۆ وەرزشەوانان. د. نۆواکس لەسەری دەڕوات و دەڵێت کە بەلای گەلێ یاریزانەوە دۆڕاندن یان ئەدای لاواز دەگەڕێتەوە بۆ لە کیسدانی شلەمەنی لەش "دیهادرەیشن" نەك کورتهێنانی مەشق و ڕاهێنان.
لە ڕاستیدا پەیمانگای سپۆرتی ئوسترالی، دۆڕاندنی تیپی کریکت-ی وڵاتەکەی بەرامبەر بە ئینگلتەرا، لە ساڵی ٢٠٠٥دا گەڕاندەوە بۆ کەمی شلەمەنی لەشی یاریزانەکان.
گەورەترین ڕێکخراوی تەندروستی بۆ گەمەکانی ساحە و مەیدان گرنگییەکی تەواو بە خواردنەوەی گاتۆرەید دەدا و ٣٥ هەزار ئەندامی وەرزشەوانی ئەم ڕێکخراوە لە تاقیکردنەوەی ئەم بەرهەمەدا بەشداری دەکەن. وێڕای ئەمەش ئەڵقەی پزیشکی بە ڤیدیۆ دەخرێتە بەرچاوی یاریزانان تا بە چاوی خۆیان ببینن ئەم بەرهەمانە لەڕووی بایۆکەمستریەوە چۆن کار دەکەن!
پارکەر دێتە سەر بەراوردکردنی لەش جوانەکانی پێش ساڵانی ١٩٨٠ کان و ساڵانی دواتر. ئەمانەی سەردەم لەشیان "یان ماسولکەکانیان" قەبەترە و چەوریان کەمترە ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ بەکارهێنانی سترۆید کە لە خۆیدا زیان بە تەندروستی دەگەیەنێت و گەلێك جار هەڵی شادبوون بە پاداشتە ئاڵتوونییەکان لە دەست دەدات بەتایبەتی ئەگەر هاتوو بە شێوەیەك گیرا بێتەوە کە هۆرمۆن یان ماددەی دیکەی نایاسایی (بەپێی پێوەرە وەرزشییەکان) تێکرا بێت.
د. پارکەر، لە باسەکەیدا خۆی بواردوە و نەهاتۆتە سەر بەکارهێنانی سترۆید. ئەمەش بێ مەلامەت نییە. سترۆید، هەر لە پێکهاتە کیمیاویەکەوە تا دەگاتە جۆرەکانی پێکهاتەی کاربۆنی و کاریگەرەکانی، هەویرێکە ئاو زۆر دەبات!
جێگەی بە بیر هێنانەوەیە کە وڵاتی بولگاریا باسێکی دوورودرێژیان بە PDF خستۆتە سەر سایتێکی وەرزشی لەش. وتارەکە بە زمانی ئینگلیزییە و هەر لە بواری زانستییەوە، دەبینین چەندین ماڵپەڕی زانیاری بەخش کراوەتەوە و خواستەکانی ئەوانە بە شوێن ئەم ڕوونکردنەوانەدا دەگەڕێن بەدی دەهێنن، بگرە وەڵامی پرسیارەکانیشیان دەدەنەوە. بە ناوبانگترین ماڵپەڕ لەم بوارەدا وێبسایدی Lucozade Sports Science Academy- Lssa ئەمریکییە کە لە ٢٠٠٣وە لە کاردایە.
لە پاش بەشداربوونی ئەم هەموو دەزگا پزیشکی و زانستی و ئابوریە هێشتا کێشەیەکی سەرەکی ماوەتەوە ئەویش ئەوەیە کە لەشی مرۆڤ بە وردی ئاماژە بەوەدەدا کە تا چ ڕادەیەك شلەمەنی لە دەست داوە بە واتا پێوەرێکی تایبەت نییە بۆ ئەوەی کێ، چەند خواردنەوە بخواتەوە، بەڵام ڕێگە چارە لەوەدایە کە بڕێکی زیاتر بخۆیتەوە بۆ ئەوەی ئاستێکی بەرز لە لەشدا بپارێزیت.
لەم باسەی گۆڤاری BMJدا دەردەکەوێ کە ئەم جۆر خواردنەوەیە لەسەر بناغەی زانستی پزیشکی بەرهەم دەهێنرێت، سوودبەخش نەك زیان ئامێز، کۆمپانیای ناسراو (کە لە نێوانیاندا کارگەی دەرمانی وەك سمیس کلاین) کاری تێدا دەکەن. ئاکامی خراپ بەدی نەهاتووە، لە ئۆلۆمپیادی ٢٠٠٣دا لە دەستچوونی شلەمەنی لەش نەبووبوو بە

کێشە دیارە وڵاتانی ئەوروپی و ویلایەتە یەکگرتووەکان ڕێگە بە غەل و غەشی بازرگانی نادەن.
گرنگترین مەبەستی ئەم وتارە باسوخواسی بەکارهێنانی ئەو جۆرە ماددانەیە کە بۆ بونیادنانی لەش، بەخشینی وزە و کەمکردن یان زیادکردنی کێشی لەش لەلای خۆمان بەکاردەهێنرێن.
لە وتارێکی پێشتردا، لە میانەی کەڵك و سوودەکانی گیا و گەڵا و بەرهەمە ڕووەکیەکاندا ئاماژەمان بە هەندێك ماددەی وزە بەخش کرد، لەبەرئەوە، لێرەدا دێینە سەر باسی ئەو ماددانە کە لە کۆگاکانی شاری سلێمانی و شار و شارۆچکەکانی دیکەدا دەفرۆشرێن.
کۆگاکان نزیك بە دەرمانخانەکانن، بەڕواڵەت لە یەك دەچن، دوکانەکان پڕن لە کیسە و پاکەت و قووتووی گەورە کە زۆربەیان لە پێنج کیلۆ زیاتر پودرەیان تیادایە.
خاوەن دوکانەکان دەڵێن ئێمە پرۆتین یان ئەمینۆ، پرۆتین و کریاتین دەفرۆشین! لە ڕاستیدا ماددەی دیکەش دەفرۆشن بەتایبەتی ئەوانەی پارەی زیاتر بە دەست دێنن یان داواکاری زۆرتریان لەسەرە بە هەر حاڵ ئەم پرسیارانەمان ئاراستەکردن ئەوانیش بە سوپاسەوە ئەم وەڵامانەیان بۆ ڕوونکردینەوە:
پ/ ئایا ماددەی زیانبەخش دەفرۆشن؟
و/ ئێمە پرۆتین دەفرۆشین کە هیچ زیانێك بە لەش ناگەیەنێت.
پ/ ئەی پێیان دەڵێن هەر ژەمەی چەند وەرگرن؟ تاکەی بەکاریبهێنن؟
و/ نەخێر ئێمە خۆمان لە قەرەی ئەو کارە نادەین، چونکە وەرزشەوانەکان ڕاهێنەریان هەیە و ئەوان بەپێی پێداویستی لەشی وەرزشکار چەند و چۆنی ئەم دەرمانە دەست نیشان دەکەن.
پ/ ئایا هۆرمۆن دەفرۆشن؟
و/ نەخێر خۆ ئێرە دەرمانخانە نییە.
لە کاتی وێنەگرتن و گفتوگۆدا پێچەوانەی ئەم وەڵامانەمان بۆ دەرکەوت، چونکە جۆرە کەسانێك دەهاتن هەندێك ماددە و دەرمانیان دەکڕی کە نە وەرزشیان دەکرد و نە ڕاهێنەریان هەبوو! مێردمنداڵێکیش هاتە یەکێك لە کۆگاکانەوە و پرسی: چالاککەری هۆرمۆنیتان هەیە؟ گەنجێکی دیکە پرسی ئایا دەرمانی (فوکردن بە ماسولکەدا واتە Muscle Blower) هەیە؟
بەهەرحاڵ پرسیارکەر زۆر بوو، کەمیان پەیوەندی بە پرۆتینەوە هەبوو، هەندێکیشیانم نەبیستبوو لەوانە جاك سیدی! لێرەدا بۆمان

دەرکـەوت کە باسەکە بەبێ سەردانی یانەیەکی وەرزشــی و چاوپێکەوتن لەگەڵ ڕاهێنەرێکی لەش جوانیدا تۆکمە نابێت. بەڵام پێش بەجێهێشتنی دوا کۆگا باش وابوو ناوی هەندێك لە دەرمانەکان بنووسین لەوانە:Agri Power Maga Cap, Nano Xg, Lipo 6, Ginseng Kianpi Pil و Muscle Toc.

هەر هەمان ڕۆژ توانیمان چاوپێکەوتنێك لەگەڵ وەرزشەوانێکی خاوەن ئەزموون کە ئەندامی یەکێك لە یانەکانی وەرزشە و بە هۆی شارەزاییەوە کاری ڕاهێنان دەکات.

وەرزشـەوان "کـاروان" هەشت ساڵە مەشقی ڕاهێنانی لەش جوانی دەکات چەندین پاڵەوانێتی بەدەستهێناوە! سێیەم لە ئاستی هەموو عێراق و یەکەم لە ئاستی کوردستان و یەکەم لە ئاستی سلێمانی. ئەم گەنجە دەڵێت مەشقی لەش جوانی دەبێت لە دوای ١٨ ساڵییەوە دەستپێبکات. ساڵی یەکەم نابێت هیچ جۆرە پرۆتینێك یان دەرمانێکی هاوشێوە وەرگرێت.

کاتێك کە بـۆی هەیە پرۆتین وەربگرێت دەبێت بەم شێوەیەی لای خوارەوە بەکاریبهێنێت:

- دەبێت ڕۆژی دوو ژەم وەربگرێت.
- ژەمی یەکەم یەك پەرداخی گەورەی پۆدرەی پرۆیتن لەگەڵ ٤٠٠ سی سی ئاو (دەکرێتە ناو شیرەوە تێکەڵ دەکرێت).
- ژەمی دووەم پاش مەشق یان پێش نووستن بە هەمان بڕ و شێوە.
- مەشق ڕۆژی جارێك بۆ ٤٥-٦٠ دەقیقە دەکرێت.
- دەبێت بەیانی زوو نزیکەی سەعاتێك لە هەوای خاوێندا ڕاکردن بکات.
- هەفتەی دووجار مەلە و ساونا بکات.
- ئەگەر وەرزشەوان هەست بە برسێتی نەکات ئەوە ئەم ژەمە پرۆتینە قەرەبووی ژەمێکی خواردن دەکات.
- ناشتا بۆ ئەم جۆرە وەرزشـە زۆر گرنگە کە پێك دێت لە شەش سپێنەی هێلکە.
- نانی نیوەڕوانی سەرەکی پەتاتەی کولاو و جاروبار دەگۆڕێت بە برنجی کولاو بەبێ خوێ و ڕۆن.
- ژەمی ئێوارە بریتییە لە یەك کیلۆ سنگی مریشکی کولاو.

دەربارەی نەریتی بەکارهێنانی پرۆتین، کـاروان دەڵێت حاڵەتی زۆر ترسناك ڕوونـــادات، بـەڵام هەندێك کەس گـەدەیـان هەستیارە و ئـەم پرۆتینە هەڵدەهێننەوە و هەندێك کەسیش زیپکەی پێدەردەکەن.

وێڕای پرۆتین کریاتین و ئەمینۆش لە ئارادا هەن، کریاتین هێزێکی باش بە لەش دەبەخشن، بـەڵام دەبێت ئاوی زۆری لەگەڵدا بخورێتەوە. بەڵام ئەمینۆ چـەوری دادەبەزێنێت و "عـەزەلات" باشتر دەردەخات.

بـەڵام بەکارهێنانی هۆرمۆن زۆر بە دانسقە بەکاردێت، یەك سیسی ڕۆژی شەممە و سیسیەکی دیکە ڕۆژی سێ شەممە مەبەستەکەش بۆ زیادکردنی هۆرمۆنی لەشە دوای تەمەنی هەژدە ساڵی.

لە وەڵامی پرسیارێکی وەرگرتنی سەوزە و میوەدا کاروان دوو سەلك خەیار و تەماتە و بیبەرێکی شیرین دەکات بە زەڵاتە و ٣ کەوچکی چێشت سرکەی سێوی تێکەڵ دەکرێت، بەڵام میوەی ئەم جۆرە وەرزشەوانانە ڕۆژی مۆزێك و سێوێکی سـەوزە بەتایبەتی لەکاتی "تەنشیق"دا لێرەدا پرسیاری ئەوە هاتە پێشەوە تەنشیق چییە؟

و/ تەنشیق پرۆسەی لەش وشککردنەوەیە بۆ دابەزینی کێشی لەش بە دوو مانگ پێش بەشداری لە نمایشی لەش جوانیدا. بۆ ڕوونکردنەوەی زیاتر ئێستا کێشی لەشی کـاروان ٨٥ کیلۆگرامە، بەڵام دەیـەوێ بۆ کاتی نمایش بیست کیلۆ دابەزێت و بچێتە کاتیگەری ٦٥ کیلۆوە، چونکە ئەگەری بردنەوەی لەنێوان ئەو هاو قورسی لەشەدا زۆرتـرە لەبەرئەوە خواردنی کەم دەخـوات مەشق زۆرتر دەکات، ساونا مەلەوانی دەکات ئیدی لە ماوەی دوو مانگدا نزیکەی یەك لەسەر چواری کێشی لەشی دادەبەزێنێت!

لـە وەڵامـــی پـرسـیـاری ئـــەوەی کە دابەزاندنێکی ئـاوا چڕ و پڕ زیـان بە تەندروستی ناگەیەنێت یان نا، وتی کە چەند جارێك ئەم پرۆسەیەی ئەنجامداوە و ٣ جـار بـردنـەوەی بە دەستهێناوە و هەستی بە کاریگەری نەگونجاو نەکردووە.

لە پوختەی ئەم باسەدا گرنگ ئەوەیە گەنجەکانمان کوڕ بن یان کچ لە تەمەنی ١٨ ساڵییەوە دەست بەم وەرزشە بکەن و زیاتر پشت بە خۆراکی باش و مەشقی بەردەوام و هێوری دەروونی و ڕێنمایی شارەزاکانی ئەم بوارە ببەستن و ئەگەر پرۆتین و ئەمینۆ و کریاتین پێویست بوون ئەوا پەیڕەوی ئەو زانیاریانە بکەن کە لەگەڵ ئـەم دەرمــان و خۆراکە تایبەتیانەدا پێویستن.

* گۆڤاری BMJ ژمارە ٤٧٣٧ گەلاوێژی ٢٠١٢.
* کۆهین لـە دەسـتـەی نـووسـەرانـی گۆڤارەکەیە.

توێژەرەوەکان دەڵێن

کونجی ئارامت دەکاتەوە

کونجی خۆراکێکی تەواو بەسوودە و سەرچاوەیەکی سەرەکی پرۆتینە، ئەم ناوکانە ڕیشاڵی وەهایان تێدایە کە بۆ سەلامەتی دڵ بەسوودن.Omega3، omega6 یان تێدایە کە تایبەتن بە دروستی پێست و موو بەتایبەتی مووی سەر، و دەبنە هۆی کەمکردنەوەی هەوکردن و هاوسەنگی ئارەقکردنەوە و نەهێشتنی بۆنی ناخۆشی لەش و ناو دەم. پێکهاتەی (فیتۆسترۆڵ)ی تێدایە کە دەبێتە هۆی دابەزاندنی کۆلیسترۆڵی خوێن.
لەگەڵ زەڵاتە و خۆراك و ماستدا تێکەڵ دەکرێت و دەتوانرێت خۆشی وەك خۆراك بەکاربهێنرێت، پاشان کونجی هەر خۆی بەسوود نییە، بەڵکو زەیتەکەشی بەهایەکی خۆراکی گەورەی هەیە.
زەیتی کونجی ماددەیەکی کاریگەرو بەسوودە و لە دروستکردنی ئەو دەرمانانەی لە بواری دەروونی و زیادکردنی چالاکی و گەڕانەوەی بیر و کەم کردنەوەی تورەیی مرۆڤدا بەکاردێت. زەیتی کونجی جگە لەوەی چەوریيەکەی بەسوود و بێ زیانە لە نەخۆشییە درمییەکان و جوانکردنی ماسوولکەدا بەکاردێت. بە هۆی بوونی ڤیتامین E تیایدا ئەو مەترسییە کەم دەکاتەوە کە لە ئەنجامی نەخۆشییەکانی دڵدا تووشی مرۆڤ دەبێت.
ئەم زەیتە بە بەراورد لەچاو زەیتە ڕووەکییەکانی دیکەدا گەرمی زیاتر هەڵدەمژێت و دەتوانرێت تا نزیکەی ٢٠٠ پلەی سیلیزی گەرم بکرێت.

ماست ئازاری گەدە ناهێڵێت

دەرمانە سروشتیەکان دەتوانن بە شێوەیەکی گشتی ئازار و نەخۆشییەکانی مرۆڤ لەناوببەن یان کەم بکەنەوە بە بەراورد بەو دەرمانە کیمیاوییانەی لە دەرمانخانەکاندا دەفرۆشرێن. توێژەرەوەکان ئاماژە بە خواردنی زیاتری ماست دەکەن کە دەرمانێکی تەواو گونجاوە بۆ لابردنی ئازاری گەدە. یەك پەرداخ و نیو ماست لە هەر خۆراکێکدا بێت دەبێتە هۆی لابردنی ئەو چەورییەی لەوخۆراکەدا دروست دەبێت و بنەبڕی دەکات.

> ❝ زەیتی کونجی ماددەیەکی کاریگەرو بەسوودە و لە دروستکردنی ئەو دەرمانانەی لە بواری دەروونی و زیادکردنی چالاکی و گەڕانەوەی بیر و کەم کردنەوەی تورەیی مرۆڤدا بەکاردێت ❞

هێلکە بخۆ لاواز دەبیت

پسپۆڕانی خۆراك گەیشتونەتە ئەوەی کە خواردنی هێلکە بۆ بەیانیان بڕێکی زۆر وزە و کالۆری تێدایە بۆ ئەو کەسانەی کە ڕۆژانە جوڵەی زۆریان هەیە بەتایبەتی وەرزشکاران، ماددەیەکی وزەبەخش و سەرسوڕهێنەرەو زۆر بەسوودە.
بەپێی توێژینەوەیەك دەرکەوتووە کە ئەو کەسانەی بەیانیان هێلکە دەخۆن ئارەزوویەکی کەمتریان دەبێت بۆ خواردنی هەرشتێك لەنێوان ژەمەکاندا و دەبێتە هۆی کەم خواردن و ئەمەش هۆکاری سەرەکی لاوازبوونە بۆ ئەو کەسانەی بە دەست قەڵەوییەوە دەناڵێنن.

یەك پەرداخ شیر=یەك حەپی ئارام بەخش

خوێندکارانی سەر بە زانکۆیەکی توێژینەوەی خۆراك لە ئیسرائیل گەیشتنە ئەو دەرئەنجامەی کە خواردنەوەی یەك پەرداخ شیر دەکاتە خواردنی یەك حەبی ئارام بەخش. توێژەرەوەکان لە تاقیکردنەوەیەکی تەواو هەستیاردا بۆ دەرمان و نەخۆشیەکان، نموونەیەکی شیری مانگا و بزنیان تاقیکردەوە و گەیشتنە ئەوەی کە هەرکام لەو شیرانە سیفەتی دەرمانییان تێدایە و دەتوانن کاریگەرییان لە پاراستنی تەندروستی مرۆڤدا هەبێت.
توێژینەوەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە شیر پێکهاتەی ئارام بەخشی وەك (ئایبۆپرۆفین) و (ناپرۆکسین) و (ئەنتی بایۆتیك تریکلۆزان) و هەندێك هۆرمۆنی دیکەی تێدایە.

گوڵەبەڕۆژە بەرگری بەهێز دەکات

ناوکی گوڵەبەڕۆژە دەوڵەمەندە بە ڤیتامین B و هەربەوەش ناسراوە، تامێکی خۆشی هەیە و بەتایبەتی پارێزگاری لە سیستمی دروستی و سەلامەتی لەش دەکات. دەوڵەمەندە بە ڤیتامین E و ناهێڵێت زیان بەپێست و موو بگات، دژی شێرپەنجەیە و پڕە لە پرۆتین.
هەردانەیەك لەو ناوکانە بڕێکی زۆر لەپێکهاتە سەرەکیەکانی خۆراکی تێدایە، لەبەرئەوە بە جێگرەوەی یەکەمی چەوری ناودەبرێت.

فەریکە گەنم پڕە لە پرۆتین

بە بڕوای توێژەرەوان، فەریکە گەنم (واتە گەنمێکی سەوز کە هێشتا نە درواوەتەوە) پڕە لە پرۆتین، ئاسن و ڤیتامین B.
ڕیشاڵەکانی دەبنە هۆی دەستبەسەراگرتنی هۆکاری کەم خۆری و کردنەوەی ئارەزووی خواردن.
لەلایەکی دیکەوە فەریکەگەنم ڕێژەیەکی کەم گلیسرینی تێدایە، هاوسەنگی شەکر لە خوێندا تێك نادات و مرۆڤ بۆ ماوەیەکی درێژ هەست بە پشوو دەکات.
لەبەرئەوەی دەنکی ئەم فەریکە گەنمانە زوو تێك دەچن و دەترشێن، بۆیە پێویستە لەناو نایلۆنی بەستراو و لە بەفرگرەدا پارێزگاری لێبکرێت.

تۆوی کەتان

بە بڕوای پسپۆڕانی خۆراك، تۆوی کەتان هۆکاری سەرەکی دەستکەوتنی ڕیشاڵە، هەروەها هاوسەنگی کۆلیسترۆڵ رادەگرێت و هۆکاری بەخشینی هەستێکی ئارامە بە مرۆڤ بۆ ماوەیەکی درێژ، هەروەها هاوسەنگی شەکر لە خوێندا ڕادەگرێت.
تۆوی کەتان ڕێژەیەکی زۆری omega3 تێدایە کە هۆکاری سەرەکین بۆ سەلامەتی چاو و مێشك، هەروەها هاوسەنگی گلیسریدی خوێن ڕادەگرێت.
ئەم تۆوە بچووکانە پارێزەری (لیگنان)ن کە ڕێگرە لە گەشەکردنی زۆرێك لە شێرپەنجەکان.
لەبەرئەوەی تۆوی کەتان ڕووکارێکی سافی هەیە و جۆرە تۆزێك دەردەکات، ئەو تۆزەی لەگەڵ (میوە، شیر، ماست)....تێکەڵ دەکرێت.دەتوانرێت لە نایلۆنی بەستراو و لە بەفرگرە پارێزگاری لێبکرێت.

ناوکە کولەکە کۆلیسترۆڵ دادەبەزێنێت ناوکە کولەکە تامێکی خۆشی هەیە و دەوڵەمەندیشە بە ڤیتامین B، ئاسن، توتیا و پرۆتین.
پرۆتینەکانی ناوکە کولەکە بە شێوەیەکی گشتی لە (تریپتۆڤان)کۆبوونەتەوە کە هۆکاری هاوسەنگ ڕاگرتنی پەستانی خوێنە.
ئـەم ناوکانە جگە لـەوە ڕێژەیەکی دیـاریـکـراو چـەوریـیـان تـێـدایـە کە پارێزگاری لە ڕێژەی چەوری خوێن و دابەزاندنی کۆلیسترۆڵی خوێن دەکەن.
ناوکە کولەکە خۆراکێکی بەتام و بەسوودە کە دەتوانین لەسەر سفرە و خوانەکانمان بەکاریبهێنین.

لیمۆ پڕە لە دژەئۆکسید

لیمۆ بە شێوەیەکی گشتی کۆمەڵێکی زۆر لە ڕژێمی خۆراکی تێدایە کە بۆ جوانکردنی جەستە و ڕوخسار و پاراستن لە ژەهراویبوونی پێست بەسوودن و پڕە لە دژەئۆکسید و ڤیتامین C. لیمۆ کاریگەریەکی گەورەی هەیە لەسەر پێست و ڕکابەری نەخۆشی و دەردە کوشندەکان دەکات کە تووشی پێست دەبـن. کاریگەریشی لەسەر جەستە هەیە و یارمەتی هاوسەنگکردنی PH ی لەشی مرۆڤ دەدات و سیستمی پارێزگاری لەش بەهێز دەکات. هەوڵ بدەن بەیانیان بە خواردنەوەی بڕێك ئاوی گەرم کە بڕێك ئاوی لیمۆی تێکرابێت تا ڕوخسار و جەستەتان پارێزراوبێت لە ناشیرینی و ژەهراویبوون.

میوەی تازە

میوە تازەکان زۆرێك لە ڤیتامین، ماددەی کانزایی، دژەئۆکسید و ڕیشاڵیان تیادایە و کالۆرییان تیادایە و دەوڵەمەندن بە ماددەی خۆراکی گرنگ بۆ پارێزگاری لە ژەهراوی بوونی پێست و جەستە و ڕوخسار. ئەگەر دەتانەوێت چاوەکانتان بریقەدارتر، پێستتان ڕوونتر، مووەکانتان درەوشاوەتر و سیستمی پارێزگاریتان بەهێزتربێت، هەوڵ بدەن هەموو جۆرە میوە و سەوزەیەك بە شێوەیەکی زیاد بەکاربهێنن. دەتوانن ڕۆژی خۆتان بە خـواردنـی زەڵاتــەی میوەی نوێ دەستپێبکەن و ناوبڕی ژەمەکانیش بە خواردنی میوە پڕبکەنەوە.

سیر دژە ڤایرۆسە

بەکارهێنان و خواردنی سیر هەم بۆ دڵ و هەم بۆ خۆپاراستن لە ژەهراویبوونی پێست و جەستە بەسوودە.ئەم سیفەتی دژە ڤـایـرۆس، دژە بەکتریا، دژە زیندەیی تێدایە.هەروەها پێکهاتەیەکی کیمیایی بە ناوی ئالیسین تێدایە کە بە بەهێزکەری خرۆکە سپیەکانی خوێن ناسراوە و کاتێك دووچاری هەرجۆرە ژەهراوی بوونێکی کاریگەر دەبێت.
باشتروایە سیر بەپوختەکراوی و بەو شێوەیەی کە هەیە و سروشتیە بەکاربهێنرێت، یان بۆئەم کارە پێویستە بکرێتە ناو زەڵاتەوە یان وەك ساسی سیر بەکاربهێنرێت ئەوکاتە سوودی تەواو لە پێکهاتەکانی وەردەگیرێت.

چـــای ســــەوز جگەر دەپارێزێت

بـەرنـامـەی خـۆراکـی زۆر کـەممان هەیە کە چای سـەوزی تێدا نەبێت لەبەر گرنگی پێکهاتەکانی نـاوی، خواردنەوەی چای سەوز بۆ پاراستنی

سەلامەتی و دژە ژەهراوییبوونی جەستە تەواو بەسوودە. چای سەوز بە یەکێك لە دەوڵەمەندترین خواردنەوەکان دێتە ئەژمار.ئەم خواردنەوەیە بۆ دابەزاندنی کێش بەسوودە، هەروەها دژەئۆکسیدی زۆری تێدایە و خواردنەوەی ئەم چایە جگەر دەپارێزێت لە نەخۆشییەکانی تووشی دەبن بەتایبەتی چەوری سەر جگەر.

چەوەندەر خۆراکێکی پڕ لە ئاسن

چەوەندەر خۆراکێکی پڕ لە ئاسن

چەوەندەر خۆراکێکی پڕ لە ئاسن و ڤیتامین C یە، نەك تەنیا بەسوودە بۆ پێست و موو بەڵکو بۆ ڕاگرتنی ڕێژەی کۆلیسترۆڵیش بەسوودە، هەروەها ماددەیەکی دژە ژەهراویە بۆ جگەر. چەوەندەر بە تەنیا بخۆ یان لەناو زەڵاتەدا بەکاریبهێنە و سوود وەربگرە لە پێکهاتە دەوڵەمەندەکانی.

زەنجەبیل دژەئۆکسیدێکی زۆری تێدایە

ئەگەر خۆراکێکی وەهات خواردووە چەوری زۆری تێدابێت و کێشەیەکت بۆ دروست بووە. پێشنیاری خواردنی زەنجەبیلت بۆ دەکەین.بەکارهێنانی زەنجەبیل نەك تەنیا لابەری زیادەی چەوری لەشە، بەڵکو یارمەتیدەری دەرچوونی گازی کۆکراوەی ناولەش و گەدەیە بەتایبەتی دوای خۆراکێکی زۆر.

زەنجەبیل دژەئۆکسیدێکی زۆری تێدایە و یارمەتیدەری بەهێزکردنی سیستمی پارێزگاری لەشە، بە کوڵاندنی زەنجەبیل وەك چا یان بە وردکراوی و هاڕراوی یان لەگەڵ میوە و سەوزەی دیکە و لەجیاتی ئەوانە بەکاربهێنرێت.

لەفارسیەوە:
ڕۆستەم پێنجوێنی

سەرچاوە:
گۆڤاری(هفت روز زندگی) ژمارە (١٥٦)

> **زەنجەبیل دژەئۆکسیدێکی زۆری تێدایە و یارمەتیدەری بەهێزکردنی سیستمی پارێزگاری لەشە، بە کوڵاندنی زەنجەبیل وەك چا یان بە وردکراوی و هاڕراوی یان لەگەڵ میوە و سەوزەی دیکە و لەجیاتی ئەوانە بەکاربهێنرێت**

٥ سیر فشاری خوێن دادەبەزێنێت

هێلین بریگس

هەندێك لە شارەزایانی بواری نۆژداری پێشنیار بۆ خواردن و بەکارهێنانی گۆبکەیەك سیر لە رۆژێکدا دەکەن.

توێژینەوەیەك ئەوەی پشاندا، سیر زۆر بەسوودە بۆ چارەسەری بەرزی پەستانی خوێن، سەرەڕای بەکارهێنانی دەرمانیش لەگەڵیدا.

پزیشکە ئۆسترالیەکان ناوی پەنجا نەخۆشیان تۆمار کرد کە هەموویان تووشی فشاری خوێن بوبوون، هەموویان لەسەر یەك شێوە ڕێگا دەرۆیشتن، یەك نەخۆشی و دەردیان هەبوو. بۆ بینینی پاشکۆ و کاریگەریەکانی سیر لەسەریان، لە ئەنجامدا دەرکەوت کاریگەرییەکانی سیر توانی یارمەتی ئەوانە بدات کە فشاری خوێنیان زۆر بەرز بوو. لەگەڵ بەکارهێنانی سیریشدا، نابێت بەکارهێنانی دەرمان فەرامۆش بکرێت.

ئەوانەی لە رۆژێکدا چوار کەپسولیان بەکاردەهێنرا فشاری خوێنیان نزمتر بوو لەوانەی کە دەرمانی دڵخۆشکەر (دەرمانە درۆزنە) یان بەکاردەهێنا.

ئەم دەرئەنجامە لە گۆڤاری زانستی مەتیوریتاس بە راپۆرت بلاوکرایەوە.

دەزگای دڵی بەریتانی ڕایگەیاند سیر پێویستی بە لێکۆڵینەوەی زیاترە، هەرچەندە سیر زۆر بەسوودە بۆ دڵ.

پێشتر پاشکۆکانی سیر پیشان درابوو بۆ نزمبوونەوەی کۆڵسترۆڵ و کەمکردنەوەی بەرزی فشاری خوێن لەو کەسانەدا کە تووشی بەرزی و نزمی فشاری خوێن بوون و چارەسەر نەکراون.

لە نوێترین لێکۆڵینەوەدا، لێکۆڵەرەوەکان لە زانکۆی ئەدیلەید، ئۆسترالیا، تەماشای کاریگەرییەکانی چوار کەپسولی سیر لە پاشکۆ ناسراوەکاندا لە رۆژێکدا کرد وەك سیری کۆن بۆ ماوەی ١٢ هەفتە.

ئەوەیان دۆزییەوە ئەو گروپەی کە سیریان پێدرا گرژبوونەوەی فشاری خوێنی دڵیان نزیکەی١٠ملليمەتر نزمتر بوو بە بەراورد لەگەڵ ئەو گروپەدا کە دەرمانی دڵخۆشکەریان پێدرا بوو.

لێکۆلەر کارین ڕاید وتی: پاشکۆکانی سیر پەیوەستە بە نزمبوونەوەی فشاری خوێن و نزمبوونەوەی کاریگەری گرنگی کلینیکەکان لەسەر نەخۆشەکان کە تووشی بەرزی و نزمی فشاری خوێن بوون و چارەسەرنەکراون.

هەروەها لە درێژەی قسەکانیدا وتی: "تاقیکردنەوەکەی ئێمە، هەرچۆنێك بێت، یەکەم جار بۆ هەڵسەنگاندنی کاریگەری، پەسەندکراو و ڕازیبوونی پوختەی سیری کۆن بوو وەك چارەسەرێکی زیادە و ئەڵتەرناتیف بۆ دەربازبوون لە دەرمانی دژەفشاری خوێن کە نەخۆش بەکاری دەهێنا، بەڵام کۆنترۆڵی تەوژمی بەرزی و نزمی خوێنی نەدەکرد".

شارەزایان دەڵێن پاشکۆکانی سیر باشترە

تەنیا لە دوای گەڕان و بەدەستهێنانی ئامۆژگاری پزیشکی بەکاربهێنرێت. سیر دەتوانێت چڕی خوێن کەم بکاتەوە یان کارلێك لەگەڵ هەندێك دەرماندا بکات. ئێلین ماسۆن، سستەری پسپۆری دڵ لە دەزگای دڵی بەریتانی، وتی بەکارهێنانی سیر بۆ مەبەستی پزیشکی بەروارەکەی بۆ هەزارەها ساڵ دەگەڕێتەوە، بەڵام ئەوە ڕاستی و بنچینەییە ئەو لێکۆڵینەوە زانستییە سەلماندی کە سیر دەتوانێت یارمەتی نەخۆشەکان بدات لەلایەنی بەرزی فشاری خوێنەوە.

هەروەها ئەو وتی: "ئەم لێکۆڵینەوەیە کەمبوونەوەی کەمی فشاری خوێنی پیشاندا لە دوای بەکارهێنانی پاشکۆکانی سیری کۆن، بەڵام بە تەواوەتی گرنگ نییە یان گروپێکی تەواو گەورەی خەڵکی ڕانەسپێردراوە بۆ بەکارهێنانی سیر لە جیاتی دەرمان.

سیر شتێکی گرنگە بە لای خەڵکانێکی زۆرەوە لە ولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا کە بە شێوازێکی بەرچاو کۆنترۆڵی فشاری خوێن و مەترسی زیادبوونی لێدانی دڵ و نەخۆشی دڵ دەکات. کەواتە چێژ لە سیر وەربگرە و بیکە بە بەشێك لە سیستمی خۆراکیت، بەڵام واز لە بەکارهێنانی دەرمانی فشاری خوێن نەهێنیت.

لە ئینگلیزییەوە:
عەلی
سەرچاوە: www.bbc.com

بۆ ئەوەی لە زستاندا نەخۆش نەکەویت

د. سۆران محەمەد غەریب

کۆکە و هەڵامەت

لە نەخۆشییە زۆر باوەکانی وەرزی پاییز و زستانن، توشبوون بەم نەخۆشیانەش لەڕێی چەندین جۆری ڤایرۆسەوە دەبن، گواستنەوەی ئەو ڤایرۆسەش بۆ کەسێکی ساغ لەڕێی هەڵمژینی ئەو دڵۆپە هەوایانەوە دەبێت کە پیس بوون بە ڤایرۆسەکە بە هۆی پژمین یان کۆکینی کەسێکی توشبووەوە، یان لەڕێی دەست لیدانی شوێنێکی پیسبوو بە ڤایرۆسەکە.

نیشانەکانی سەرما و هەڵامەت

نیشانە باوەکانی ئەم نەخۆشیانە، ڕانەگرتن یان داخرانی ڕاڕەوی لووت، قورگ ئێشە، پژمین و کۆکین، هەروەها سەر ئێشە و بوونی تایەکی مامناوەندە، بەڵام لە باری گران بوونی نەخۆشییەکەدا بەگشتی تا-کە زیاد دەبێت، هەروەها هەستکردن بە سەرمایەکی زۆر و بەدوایدا ئارەق کردنەوە، هەروەها بوونی ئازار و هەستکردن بە ماندووی.

بۆچی تووشی سەرما و هەڵامەت دەبین؟

سەرما و هەڵامەت کاریگەری چەندین جۆری ڤایرۆسن لەسەر لەشمان، کە بە شێوەیەکی ئاسایی لەناو هەوادا بڵاون و کاتێك لەشمان دەبێتە ژینگەیەکی لەبار بۆیان، چالاك دەبن، یان کاتێك کەسێکی تووشبوو بە ڤایرۆسەکە لەڕێی پژمین یان کۆکینەوە ڤایرۆسەکە دەکاتە هەواوە و ئێمەش لە ڕێی هەناسەدان یان دەستلیدانی شوێنێکەوە کە ڤایرۆسەکەی پێوەیە دەبینە هەڵگری نەخۆشییەکە.

زۆرترین کاریگەری تووشبوون بە نەخۆشیەکەش لە کاتێکدایە کە کۆئەندامی بەرگری لەشمان لاواز دەبێت بە هۆی ماندووی، بوونی پەستان،کەمی خۆراك و ناچالاکی کاری هەرسکردن هەروەها وەرزش نەکردن و جگەرە خواردن.

بەپێی لێکۆڵینەوەی یەکێك لە زانکۆکانی وڵاتی چین، کاریگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکە زیاد دەکات لە باری قەبزبوون و باش کارنەکردنی کۆئەندامی هەرس.

ئەگەر توشبوویت چۆن خۆت چارەسەر دەکەیت؟

ساڵانە بە بیلیۆنەها دۆلار سەرف دەکرێت لە پێناو ڕێگرتن لە توشبوون بە نەخۆشی سەرما و هەڵامەت.

ئەگەر تۆ دەتەوێت ئەزموونی شتێکی جیاوز بکەیت، ئەمانەی خوارەوە چەند چارەسەرێکی ئاسایین، تاقیان بکەرەوە، ئەنجامەکەی دەبینیت.

١- برێکی باش لە تەرەپیاز یان سیر: ئەم ڕووەکانە تایبەتمەندییەکی بەهێزی شەڕکردنیان دژی نەخۆشی سەرما هەیە، دەتوانیت شوربایەکی ڕووەکی تازە بخۆیت کە تەرەپیاز یان سیری تێدا بێت، ڕەنگە وات لێبکات ئارەق بکەیتەوە، بەڵام یەکسەر خۆت مەشۆ، بەڵکو لەم بارەدا لەشت بە خاولییەکی تەڕ پاك بکەرەوە و جلەکانت بگۆڕە و خەوێکی باش بکە، دەبێت کاریگەری نەخۆشییەکە لە ماوەی ٢٤ یان ٤٨ سەعاتدا نەمێنێت.

٢- لووتت بێزاری کردووی؟ هەوڵبدە شۆربای گەرم و توون بخۆیت، تا ڕاڕەوە داخراوەکانی لووتت بکاتەوە و لە بێزاری ڕزگارت بێت.

٣- برسیت نییە؟ هەوڵبدە بۆ ماوەیەکی کەم چەند وەرزشێکی کاریگەر ئەنجام بدەی، بەرزبوونەوەی داواکاری لەش بۆ ئۆکسجین بە دڵنیاییەوە یارمەتیت دەدات قوڵتر هەناسە بدەیت و بەمەش ڕاڕەوە داخراوەکانی لوتت دەکرێنەوە.

٤- کۆکە و قورگ ئێشە لەماڵەوە چارەسەر بکە: لیمۆیەکی گەورە بێنە و پاش گووشینی ئاوەکەی لەگەڵ کەوچکێك لە هەنگوین تێکەڵ بکە و بیخۆ، چەند جارێك دووبارەی بکەرەوە تا بەتەواوی قورگ ئێشەکەت نامێنێت.

٥- ڕێژەیەکی زۆر لە ئاو بخۆرەوە: ڕاگرتنی ڕێژەی ئاو لە لەشدا زۆر گرنگە، هەروەها خواردنی ئەو میوانەی کە ڤیتامن C یان تێدایە، خواردنی چای گەرم لەگەڵ زەنجەبیل، ڕێگایەکی باشە بۆ چالاك کردنی سوڕی خوێن و پاککردنەوەی لووت و بۆری هەناسە.

٦- لە کاتی چوونت بۆ کار یان قوتابخانە، لای خۆتەوە هەوڵبدە ڕێگربیت لەوەی هاوکارەکانت تووش بین، لە کاتی پژمین و کۆکیندا دەستت بە ڕێژەیەکی زۆر لە ئاو بشۆ و ڕێگری بکە لە نزیك کەوتنەوەی زیاد لە پێویست و تەوقەکردن و ماچکردنی هاوڕێکانت.

٧- لە کۆتاییدا: نەخۆشی سەرما و هەڵامەت بەهۆی ڤایرۆسەوە ڕوودەدەن، بۆیە بەکارهێنانی دەرمانی دژە هەوکردن سوودێکی وای نابێت، لەکاتی بەکارهێنانی دەرمانیشدا دەبێت بەپێی ڕێنماییەکانی پزیشك و بە بێ دابڕان دەرمانەکە بەکاربهێنرێت تا کاتی چاکبوونەوەی یەکجاری و نەمانی نیشانەکانی نەخۆشیەکە.

سەرما و هەڵامەت کاریگەری چەندین جۆری ڤایرۆسن لەسەر لەشمان، کە بە شێوەیەکی ئاسایی لەناو هەوادا بڵاون و کاتێك لەشمان دەبێتە ژینگەیەکی لەبار بۆیان، چالاك دەبن، یان کاتێك کەسێکی تووشبوو بە ڤایرۆسەکە لەڕێی پژمین یان کۆکینەوە ڤایرۆسەکە دەکاتە هەواوە و ئێمەش لە ڕێی هەناسەدان یان دەستلیدانی شوێنێکەوە کە ڤایرۆسەکەی پێوەیە دەبینە هەڵگری نەخۆشییەکە

٨ دە هۆکاری سەرەکی بۆ پاکڕاگرتنی ددانمان

د: سەعید عەبدوللەتیف*

پاکوخاوێنی دەم وددان زۆر گرنگە، نەك تەنیا بۆ شێوەی جوانی دەم و ڕوو، بەڵکو بۆ تەندروستی گشتیش.
نادروستی لە پاکوخاوێنی دەم و دداندا دەبێتە هۆی چەندین کێشەی ددانەکان و کێشەی پزیشکی گشتی، وەك: هەوی پووك، تووشبوون بە نەخۆشی، کەموکوڕیی لە ئێسکدا، نەخۆشی دڵ، گیرانی لولە خوێنەکانی مێشك هەروەها چەندین کێشەی دیکە. سەردانی پزیشك بە ڕێکوپێکی و پاك ڕاگرتنی ددانەکان دەتوانێت بەرگریی لەم کێشانە بکات و دەم و ددانێکی پاکوخاوێن دەستەبەر بکات.
لێرەدا باسی گرنگترین ئەو هۆکارانە دەکەین کە دەشێت هانت بدەن بۆ پاکڕاگرتنی ددانەکانت:

بۆ بەرگریی لە شێرپەنجەی دەم

بە گوێرەی ڕێکخراوی شێرپەنجەی دەم لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا هەموو ڕۆژێك هەر سەعاتێك یەکێك بە هۆی شێرپەنجەی دەمەوە یەکێك گیان لە دەست دەدات. کاتێك سەردانی پزیشکی ددانەکەت دەکەیت بە مەبەستی پاککردنەوەی ددانەکانت، پزیشکەکەت پشکنینت بۆ دەکات و دڵنیات دەکاتەوە سەبارەت بە شێرپەنجەی دەم و لە کاتی دەستنیشان کردنی هەر نیشانەیەك کە لە سەرەتادایە چارەسەرکردنەکەی کاریگەرییەکی باشی دەبێت.

بۆ ڕێگریی لە نەخۆشی پووك

نەخۆشی پووك بریتییە لە تووشبوون بە هەوی پووك کە پەرە دەسێنێت تا ئێسکی دەوروبەری ددانەکانیش دەگرێتەوە (کە ددانەکان ڕادەگرێت لەناو ئێسکی شەویلگەدا) و هۆکارە بۆ لەقین و لە دەستدانی ددانەکان. ئەگەر زوو دەستنیشان بکرێت چارەسەر دەکرێت و ددانەکان جێگیر دەبنەوە. بەڵام ئەگەر چارەسەر نەکرێت کێشەکە پەرەدەسێنێت ئەویش وەك باسمان کرد لە لەدەستدانی ددانەکانە.
بۆ ڕێگریی لەم کێشەیە پێویستە بە ڕێکوپێکی ددانەکان پاکبکرێنەوە و چێك بکرێت لەلایەن پزیشکی ددانەوە و ئەگەر خۆیشی بەردەوام ڕۆژانە بە دەزووی پزیشکی نێوان ددانەکان بهەژێنێت و خاوێنیان بکاتەوە و ڕۆژی دوو جاریش فڵچەیان بکات، ئەمانە وەك کلیلی ڕێگریین لە تووشبوون بە هەوی پووك و پەرەسەندنی و لە دەستدانی ددانەکان.

بۆ پارمەتی بەردەوامیی تەندروستی جەستە

چەندین توێژینەوەی نوێ ئاماژە بە بوونی پەیوەندیی لە نێوان نەخۆشی جەڵتەی دڵ و جەڵتەی مێشك لەگەڵ نەخۆشی پووك، کە بە هۆی پشتگوێ خستنی پاکوخاوێنی ناو دەمەوە دروست بووە. پاککردنەوەی ددانەکان لەلای پزیشکی ددان هەر شەش مانگ جارێك هۆکارە بۆ مانەوەی پووك و ددانەکان لە بارێکی تەندروستدا و ئەمەش ئەگەری

دووچاری جەڵتەی دڵ و مێشك کەم دەکاتەوە.

بۆ مانەوەی ددانەکان

لەبەرئەوەی نەخۆشی پـووك یەکێکە لەو هۆکارانەی کە بەرەو لە دەستدانی ددانەکانت دەبات لە تەمەنی لاویدا، کەواتە ڕێکوپێکی و بەردەوامی لە چێك کردنی ددانەکانت و پاککردنەوەیان، فڵچەکردن و پاککردنەوەیان بە دەزووی پزیشکی ڕێگای مانەوەی ددانەکانت لەناو دەمـدا بە بارێکی تەندروست مـانـەوەی ددانـەکـانـت مانای ئەوەیە کە بە باشی فەرمانی خۆراك جووین دەستەبەر بکرێت، کە ئەمەش هۆکارە بۆ تەندروستیەکی لەبار.

بۆ دۆزینـەوەی کێشەکانی ددان لە سـەرەتـادا پزیشکی ددانـەکـەت یان یاریدەدەری تەندروستی ددان دەتوانن نیشانەکانی بوونی کێشە لە ددانەکانتا بە زوویی دەستنیشان بکەن وەك سەرەتای هەوی پووك، هەر چاڵێك یان کلۆرییەك لە ددانتدا، پرکراوەیەکی شکاو. ئەمەش کە چارەسەریان زۆر ئاسانە لەبەرئەوەی زووتـر دەستنیشان کـراون. ئەگەر ئەم کێشە سەرەتاییانە پەرەیانسەند و چارەسەر نەکران ئـەوە چارەسـەری ئاڵۆزتریان پێویست دەبـێـت وەك پـرکـردنـەوە و چـارەسـەرکـردنـی ڕەگـیـی ددان، نەشتەرگەریی پووك یان هەڵکێشانی ددان کە لەوانەیە تاکە چارەسەر بێت.

بۆ دەستەبەرکردنی دەمێکی تەندروست پـزیـشـکـەکـەت یـان یـاریـدەدەری تەندروستی ددانەکەت دەتوانێت دڵنیات بکاتەوە کە توانای ئەوەت بووبێت دەم و ددانەکانت لە بارێکی تەندروستدا ڕاگرتبێت بە پشکنینی کلینیکی واتە تەنیا بە سەیرکردنی ناو دەمـت و بە بەراوردکردنی لەگەڵ پشکنینی پێشوودا. ئەگەر هەر کەموکورییەك هەبێت بە هۆی پشتگوێ خستنتەوە پزیشکەکە دەتخاتەوە سەر ڕێی ڕاست و ڕەوان بۆ دەستەبەرکردنی تەندروستییەکی لە باری دەم و ددانەکانت.

بۆ کەڵك وەرگـرتـن لە پلانی دڵنیایی ددان

پلانی دڵنیایی ددان کە پلانێکە لە وڵاتانی پێشکەوتوودا پەیڕەوی دەکرێت کە پارەی (هەموو یان بەشێکی زۆری) خەرجی هاوڵاتیان دەدات بۆ مەبەستی چێك کردن و پاککردنەوەی ددانەکان کە هەر شەش مانگ جارێك ئەنجام دەدرێت.

بۆیە بە کەڵك وەرگرتن لەم بەرنامەیە، خەرجییەکی بـاش دەگـەڕێـتـەوە بۆ هاوڵاتیان و بە هۆیەوە چەندین کێشەی ددان و چارەسەری دیکەی ئاڵۆز لە کۆڵ دەبێتەوە، کە بە هۆی نادروستی خاوێنی دەم و ددانەوە دروست دەبێت.

بـۆ دەسـتـەبـەرکـردنـی زەردەخەنەیەکی سپی و پرشنگدار

پزیشکی ددانەکەت یان یاریدەدەری تەندروستی ددانەکەت دەتوانێت ئەو ڕەنگە زەرد و بۆر و ڕەشانەی کە لەسەر ددانەکانت کەڵەکەبوون لای ببات، کە بە هۆی جگەرە یان چاو قـاوە... هتد دروستبوون.

بۆ دانانی پلانی چارەسەرکردن

ئەگەر پزیشکی ددانەکەت کێشەیەکی دەستنیشان کرد لە دەم و ددانەکانتدا، پلانێکی چارەسەرکردنت بۆ دادەنێت.

هەروەها بری تێچوونی هەر پرۆسەیەك کە پێویستە ئەنجام بدرێت، بەمەش بەرچاو ڕوونیە ئایا خـۆت یـان هەر لایەنێکی پەیوەندیدار ئەو برە پارەیە خەرج دەکات.

بۆ ڕێگریی لە بۆنی ناخۆشی هەناسە و دەم

توێژینەوەکان ئەوەیان نیشانداوە کە نزیکەی ٨٥٪ی هاوڵاتیان بۆنی نادروستی جێگیریان هەیە لە هەناسەدا کە پێی دەڵێن Bad breath or Halitosis، ئەوانە کە بە هۆی کێشەی ددانەکانەوەیە پاکوخاوێنی دەم و ددان زۆر پێویستە بۆ ڕێگریی لە دروستبوونی بۆنی ناخۆشی هەناسە و دەم. چێککردنی ڕێکوپێك و بەردەوام و پاککردنەوەی ددانەکان باشترین ڕێگان بۆ بـەردەوامـیـی بە دەستهێنانی پاکوخاوێنی دەم و ددانەکان.

*** پرۆفیسۆری یاریدەدەر، کۆلێژی پزیشکی ددان، زانکۆی سلێمانی**

سەرچاوەکان:

1- Delta Dentals Top 5 Oral Health Resolution for 2013 OAK Book, 111 (PRWEB) December 31 2012.

2- Dentists link Oral hygiene to over all health, raising a wareness locally RDH- under one Root July 172013 ,19- caesars Palace Las vegas.

دانیشتنی بەردەوام تووشی شەکرەت دەکات

د. دەریا سەعید عەبدوللەتیف

لە ناوەڕاستی سەدەی بیستەمەوە چالاکی جەستەیی بە شێوەیەکی بەرچاو کەمی کردووە بە بەراورد لەگەڵ سەدەکانی پێشوودا.

نەبوونی چالاکی و جوولە لەگەڵ خواردنی خۆراکی پڕ کالۆری ئەمانە بەهەماهەنگی لەگەڵ گۆڕانکاری لە شێوازی ژیاندا وەك کەم خەوی و سەرقاڵ بوونی بەردەوام بە کارکردن هەر حەوت ڕۆژی هەفتە زۆربەی سەعاتەکان بێ پشوودان، ئەمانە هەمووی پێکەوە بوونەتە هۆی پەیدابوونی کۆمەڵگەیەکی ناتەندروست.

ئایا ئێمە ڕۆژانە بۆ ماوەیەکی زۆر دادەنیشین؟

بێگومان وەڵامەکەی (بەڵێ) یە تەنانەت گەر پێنج ڕۆژ یان هەموو ڕۆژەکانی هەفتەش چەند دەقیقەیەك بۆ وەرزش کردن تەرخان بکەیت.

یەکەم کێشە دانیشتنی زۆر و بەردەوام ئەوەیە کە پێویستمان بە وزەیەکی ئەوتۆ نییە لەکاتی دانیشتندا. دانیشتنی بەردەوام واتە بێ بچڕان وا دەکات کە بە

شێوەیەکی زۆر ئاسانتر کێش زیاد بکات و لەگەڵ دروست بوونی هەموو کێشە تەندروستییەکانی دیکە کە زیادبوونی کێش بە دوای خۆیدا دێنێت.
لێکۆڵینەوەکان دەریانخستووە کە دانیشتن بە شێوەیەکی بەردەوام و بۆ ماوەیەکی زۆر بابەتێکی جیاوازە لە کەم وەرزش کردن، زیانەکانی هەریەکەشیان جیاوازە لەوی دی.

مەبەستمان لەمە چییە؟

هەواڵە سەرسورهێنەرەکە ئەوەیە: ئەو کەسانەی کە ماوەیەکی زۆر دادەنیشن مەترسی تووشبوونیان بۆ هەریەکە لە نەخۆشییەکانی دڵ و شەکرە و مردنی پێش وەخت زیاترە، تەنانەت گەر رۆژانە ٣٠ دەقیقە بۆ وەرزش کردن تەرخان بکەن.
رەنگە بپرسی کە ئەمە چۆن دەبێت؟
توێژینەوەی نوێ لەسەر ئاژەڵ پێشانیداوە کە کەم جوڵان و دانیشتن بۆ ماوەی زۆر خێرایی سووری خوێن کەم دەکاتەوە و ئاستی زیندە چالاکییەکانی لەش دادەبەزێت (جگە لەوەی کە کەمبوونەوەی خێرایی سوری خوێن هۆکارێکە بۆ مەینی نائاسایی خوێن (جەڵتە) لەناو مولولەکانی خوێندا).
لە هەمان کاتدا ئاستی ئەنزیمی لایپۆپرۆتین لایپەز LPL بە هۆی نا چالاکی ماسولکەکان و لە کاتی نەبوونی کرژبوونی ماسولکەکاندا کەم دەکات.
ئەم ئەنزیمە چەوری لە لەشدا تێکدەشکێنێت، رێژەی چەوری خوێن کەم دەکاتەوە و چەورییەکان دەگۆڕێت بۆ چەوری باش HDL.
کەم چالاکی ماسولکەکان دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی وەرگرتنی شەکری گلۆکۆز لەلایەن خانەکانەوە، بەمەش رێژەی گلۆکۆز لە خوێندا زیاد دەکات.
هەرچەندە چەند جووڵەیەکی سادەی پچرپچڕ لە ماوەی دانیشتنەکەتدا تەنانەت جوڵەی ئاست نزم وەك هەستانە سەر پێ بەسە بۆ چالاککردنی کاری ئەم ئەنزیمە واتە LPL، لەبەرئەوە بە شێوەیەکی پۆزەتیڤانە کاریگەری دەبێت لەسەر پرۆسەی زیندەچالاکییەکان.
ئەم چالاکییە کەمانە دەبنە هۆی کرژبوون و چالاك بوونی ئەو ماسولکانە (ئەو ماسولکانەی لەو جۆرە جوڵەیەدا بەکاردێت) بۆ نموونە لەکاتی هەستانە سەر پێ هەموو ئەو ماسولکانە بەکاردەهێنێت کە دەتهێڵنەوە لەو بارە وەستاوەدا، یان بەکارهێنانی ماسولکەی گەورەتر وەك ماسولکەکانی ران لەکاتی هەندێك جوڵەی دیکەدا وەك بەکارهێنانی تۆپی وەرزشی Fitness ball لەجیاتی کورسی دانیشتنەکەت (گەر گونجا).
یان بەکارهێنانی زۆربەی ماسولکەکانی لەش لەکاتی رۆیشتندا تەنانەت جوڵەکەت گەر تەنیا هاتوچۆکردن بێت لە ژوورێکەوە بۆ ژوورێکی دیکە، گرنگ ئەوەیە بۆ ماوەیەکی زۆر لە یەك باردا نەمێنێتەوە بجوڵێیت و باری دانیشتنەکەت زوو زوو بگۆڕین.
توێژینەوەیەکی دیکە لەسەر ژمارەیەك جرج لە تاقیگەدا کراوە، جرجەکان کراون بە دوو گروپەوە، گروپێکیان لەناو قەفەس دانراون و رێگەی جوڵە و گەرانیان بە شێوەیەکی ئاسایی لەناو قەفەسەکەدا لێگرتوون.
ئەم توێژینەوەیە پیشانیداوە ئاستی ئەنزیمی LPL لەو جرجە کەم جوڵانەدا

> **یەکەم هەنگاو کەبینێیت هەستە سەر پێ، زوو زوو دانیشتنەکەت بپچڕێنە، گەر چاوەڕێ بکەیت کاری کۆمپیوتەر یان ئینتەرنێتەکەت تەواو بێت ئینجا هەستی لەسەری هەرگیز تەواو نابێت بەتایبەتی دانیشتن بە دیار کۆمپیوتەرەوە کات دەڕوات بێئەوەی ئاگاداربیت لەبەرئەوە زوو زوو هەستە گەر جوڵەیەکی کەمیش ئەنجام بدەیت سوودێکی زۆری هەیە**

زۆر کەمترە لەو گروپە جرجەی کە ئاسایی هاتووچۆ و جوڵەیان کردووە.
جگە لـەوە ئـەم جرجە کـەم جوڵانە وەڵامدانەوەی لەشیان بۆ ئەنسۆلین کەمی کردووە (نیشانەی بەرگری بۆ ئنسۆلین- یان لێ دەرکەوتووە)، لەگەڵ زیادبوونی ماددەی ترشە چەوری Fatty acid و زیادبوونی ڕێژەی شەکر لە خوێندا، کە ئەمانە نیشانەی سەرەتای دروست بوونی نەخۆشی شەکرە-ن یان مەترسی تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە زیاد دەکەن.
و ئەو جرجانە تەنیا کاتێك ئەو ئەنزیمە پارێزەرە واتە LPL دروست دەکەن کە ماسولکەکانیان بە چالاکی گرژ بێت وەك کاتی وەستان و جووڵە.
ڕاستـە تـۆ ڕەنگـە وەرزشـێـکـی باش بکەیت و وەك ڕۆیشتن یان ڕاکردن بۆ ماوەی ٣٠ دەقیقە ٥ ڕۆژ لە هەفتەدا، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا زۆربەی ماوەی بێداریت بە دانیشتنەوە بەسەر دەبەیت.
تـۆ بـە دانیشتنەوە (بـە ئۆتۆمبیل) دەچـیت بـۆ شوێنی کـارەکـەت، تۆ بەرامبەر کۆمپیورەکەت دانیشتووی، بە دانیشتنەوە نان دەخۆیت، دانیشتویت کاتێك تەماشای بەرنامە و زنجیرە دراما و هەواڵەکانی تەلەفزیۆن دەکەیت، دانیشتووی کاتێك دەخوێنیتەوە، من دانیشتووم کاتێك کە ئەمە دەنووسم لەبەرئەوەیە دەڵێین ڕەنگە بە شێوەیەکی سروشتی (فیزیکی) کەسێکی چالاك بـیـت، بــەڵام هێشتا زۆربـــەی کات دانیشتوویت.
ڕاستە وەرزش بە شێوەیەکی ڕێکوپێك ڕۆژانـە گرنگییەکی زۆری هەیە بۆ تەندروستیت، بەڵام وەك باسمان کرد ئەمە بابەتێکی جـیـاوازە و لە خاڵە نێگەتیڤەکانی دانیشتنی زۆر کەم ناکاتەوە.
گەر تۆ لەو کسانەیت کە بۆ ماوەی چەند سەعاتێکی زۆر و بــەردەوام بێ پشوودان دادەنیشیت بێ ئەوەی حەزکەیت هەستیت لەسەر کاری کۆمپیوتەرەکەت یان ئینتەرنێت هەوڵدە ئەم خاڵانە پەیڕەو بکە:
یەکەم هەنگاو کەبینییت هەستە سەر پێ، زوو زوو دانیشتنەکەت بپچڕێنە، گەر چاوەڕێ بکەیت کاری کۆمپیوتەر یان ئینتەرنێتەکەت تەواو بێت ئینجا هەستی لەسەری هەرگیز تەواو نابێت بەتایبەتی دانیشتن بە دیار کۆمپیوتەرەوە کات دەڕوات بێئەوەی ئاگاداربیت لەبەرئەوە زوو زوو هەستە گەر جوڵەیەکی کەمیش ئەنجام بدەیت سوودێکی زۆری هەیە.
ئێستا کە ئەم بابەتە دەخوێنیتەوە ڕەنگە ماوەیەکی زۆربێت دانیشتبێتیت و بەر لەمە چەند بابەتێکی دیت خوێندبێتەوە، یان بەر لەمە کۆمپیوتەرت کردووە و ماندووبوویت و ئینجا ئەم گۆڤارەت هێنا بێت بیخوێنیتەوە، گەر وایە ئەوە یەکەم کار کە بیکەیت ئەوەیە کە هەستیتە سەر پێ.
دەرکەوتووە کە دەست لێ هەڵگرتن و پچڕانی ئەو دانیشتنە گەلێك سوودی هەیە (لە کۆبوونەوەی چەوری دەوری کەمەر دەتپارێزێت جگە لە سوودەکانی دی کە پێشتر باسمان کرد).
کات ڕابگرە سەعات یان مۆبایلەکەت دیاری بکە بۆ ئەوەی بجوڵێیت، هەموو ٣٠ دەقیقە جارێك هەستە و کەمێك بجوڵێ، تەنانەت گـەر جوڵانەکەت هـاتـوچـۆکـردن بـێ لـە ژووریـــك بۆ ژوورێکی دی.
تۆپی وەرزشی پەیدا بکە یان کورسی جۆلانەیی لەجیاتی کـورسـی دیکە بەکاربهێنە لە هەر کات و شوێنێك کە گونجا بۆ نموونە کاتێك تەماشای تەلەفزیۆن دەکەیت، لەم حاڵەتەدا بە شێوەیەکی بــەردەوام ماسولکەکانت بەکاردەهێنیت بۆ ڕاگرتن و هێشتنەوەی هاوسەنگیت یان بەکارهێنانی پاسکیلی جێگیری وەرزشی.

لە هەمووی گرنگتر ئەوەیە هەر کاتێك هەلت بۆ ڕەخسا هەستە سەر پێ:

- لە توێژینەوەیەکدا کە لەسەر مرۆڤ ئەنجامدراوە (چەند کەسێك کە هیچ نەخۆشییەکی درێژخایەن وەك: پەستانی خوێنیان نەبووە) و جگەرەکێش نەبون، ئەم کەسانە کران بە دوو کۆمەڵەوە:
کـۆمـەڵـی یـەکـەم: ئـەوانـەی کـە بە شێوەیەکی گشتی ڕۆژانــە کەمتر لە دوو سەعات دادەنیشن بە بەردەوامی و گروپی دووەم: ئەوانەی کە زیاتر لە چوار سەعات دادەنیشتن بە بەردەوامی.
ئەم توێژینەوەیە ئـەوەی دەرخستووە کە ئەو کەسانەی بە ڕێژەیەکی زۆر بە بەردەوامی دادەنیشن (زیاد لە چوار سەعات):
١- مەترسی مردن بەبێ هۆکار بە ڕێژەی ٥٠٪ زیاد دەکات.
٢- مەترسی تووشبوونیان بە نەخۆشی دڵ بە ڕێژەی ٢٥٪ زیاد دەکات وەك سنگە کوژێ و مەیینی خوێن و گیرانی خوێنبەرەکانی دڵ.
لەبەر ئەم هۆکارانە لە بیری نەکەیت کە سەعاتەکەت (هۆشهێنەرەوە یان ئاگادارکەرەوە: Alarm) بێنیتەوە هەموو ٢٠ یان ٣٠ دەقیقە جارێك لە ماوەی دانیشتنەکەتدا ئاگادارت بکاتەوە.

سەرچاوەکان:

1- Sit too much? Physiology of in activity Joyce Henna. July 2010.
2- The detrimental effects of Sedertary Behavior Lockton companies Nov. 2011.
3- Sitting for just a ouple hours has reasurable healthy effect.
4- Sitting risks: How harm full is too much sitting? www. myoclinic .com June, 2012
Travis saunders April 2012.

سەرەپەنجە ئەلیکترۆنیەکان یارمەتی پزیشکی نۆژدار دەدەن

پەنجەکانی ئێمە بریتیین لە کۆمەڵێك ئامێری ورد، بەڵام هەندێك شتی زیاتر هەیە کە هەستیارنین بۆ دۆزینەوەو ئاشکراکردن واتە بەتەواوەتی هەستیان پێ ناکرێت. ئێستا ئەو بەهرەیە دەخەینەڕوو و باسی لێوە دەکەین، بە بەکارهێنانی دەزگایەکی ئەلیکترۆنی کە دەکرێتە سەری پەنجەکان کە هەستی دەست لێدانمان پێ دەبەخشێت لەکاتی بەکارهێناندا و فێرمان دەکات چۆن ئەو دەست لێدانە جێبەجێ بکەین.

جۆن ڕۆجەرز لە زانکۆی ئیلیۆنۆیس و هاوکارەکانی دیزاینی سوڕێکی جێگیریان کرد کە هاوشێوەی پارچەیەك بکرێتە سەری پەنجەکانەوە، کە پێکهاتووە لە کۆمەڵێك چینی ئەلیکترۆدی ئاڵتونی کە ئەستووری هەریەکەیان چەند سەد نانۆ مەترێکە. لە نێوان توێژاڵ و چینەکانیش ماددەیەکی پلاستیکی تێکراوە بۆ ئەوەی ببێتە ماددەیەکی نەرم و داپۆشراوێکی جیاوازتر کە ئەمەش کەڵکە دەبێت لەسەر شێوەی لولەکی بۆ سەر پەنجەکان و ڕاستەوخۆ پەیوەست بێت پێیانەوە. لەلایەکی دیکەوە دەتوانرێت ئەم ماددەیە وەك دەزگایەك بەکاربهێنرێت لە پێوانەکردنی پەستان، پلەی گەرمی و هەندێك سیفەتی کارەبایی دیکە وەك بەرگری.

لەکاتی بەکارهێنانی ئەم ئامێرانە لەلایەن خەڵکیەوە پێویستمان بە بزواندن و جوڵانەوەیەکی کارەبایی دەبێت لەڕێی سەرچاوەیەکی ڤۆڵتیەی کەمەوە کە دەخرێتە سەر پێست. قەبارەی ئەو ڤۆڵتیەیە لەلایەن کەسەکەوە کۆنترۆڵ دەکرێت و بەندە لەسەر ئەو سیفەتانەی ئەو ماددەیە هەیەتی کە پەنجەی دەخرێتە سەرو کرداری دەستلێدانەکەی بەسەردا جێبەجێ دەکرێت، واتە بەپێی پێویستی ئەو دەزگایەی پەنجەکەی پێدا دەهێنرێت.

یەکێکی دیکە لەو بەجێهێنانانەی کە لە بواری نۆژداریدا بەکاردەهێنرێت دەستکێشی نۆژداریە، ڕۆجەرز و هاوکارانی ئیشیان لەسەر ئەمە کرد لە زانکۆکانی نۆرسوێسترن لە ئیڤانستۆن، ئیلیۆنۆیس، دالیان و زانکۆی تەکنۆلۆژی چینی، ئەوەشیان ڕاگەیاند کە ئەو دەستکێشانە پڕاوپڕ یەك دەگرنەوە لەگەڵ هەستیاری نانۆیدا و پێکهاتە و داڕشتە و ئەستوری ماددەکەو شانەو قوماشەکەشی بەتەواوەتی گونجاوە لەگەڵ سیفەتە کارەباییەکاندا. ئەو پزیشکە نۆژدارانەی کە ئەم جۆرە دەستکێشانە بەکاردەهێنن تەزوویەکی کارەبایی گۆڕاویان دەست دەکەوێت بەهۆی پاتریەکی بەستراو بە مەچەکەوە کە گەیەنراوە بە دەستکێشەکە بە کردارێکی نانۆیی گونجاو.

فیورینزۆ ئۆمێنتۆ لە زانکۆی تافتس لە میدفۆرد، دووپاتیکردەوە: «قۆناغە بەردەوامەکانی ئیشەکە یارمەتی داوین بۆ لەدایکبوونی ئامێری نوێ».

هەروەها جگە لەمانە چەندەها بەکارهێنان و بەجێهێنانی دیکە لە بواری نۆژداریدا هەیە وەكMC10 کە دروستکراوی کۆمپانیایەکی بازرگانی تەکنۆلۆژیە و شێوەی گۆرەوییەکی کورتی هەیە و دەکرێتە قاچی ئاژەڵەماڵیەکانی وەك سەگ و پشیلە، ڕێکخەرو پیشاندەری لێدانەکانی دڵی ئەو ئاژەڵەیە و نەخشەیەکی کارەبایی گونجاویشە لەکاتی ونبوونی ئەو ئاژەڵانەدا و چالاکیەکەشی بە شێوەی سێ دووریە.

هەروەها MC10 بەکاردەهێنرێت لە بوارێکی زۆر گرنگ و هەستیاردا کە پاککردنەوەی دیوارەکانی دڵە لە خڵتە. ئەم دەزگایە بە شێوەی باڵۆنێك دەنێررێتە دڵ و لەوێ هەوای تێدەکرێت و پاڵی پێوەدەنرێت تاوەکو دیوارەکانی ناوەوەی دڵ لە خڵتە و پیسی خوێن پاك دەداتەوە.

ڕۆجەرز ئەوەشی وت کە MC10 لە بواری وەرزشیدا بەکارهاتووە بەتایبەتی لەگەڵ کۆمپانیای بەناوبانگی ڕیبووك-ی وەرزشی بۆ جل و بەرگ و پێداویستی. کە مەبەست لێی دروستکردنی پەیوەندیەك بووە لەنێوان دەزگا ئەلیکترۆنیەکان و کەلوپەل و پێداویستیە وەرزشیەکان و بەستنەوەیان بە یەکتریەوە.

لەئینگلیزیەوە:
محەمەد

سەرچاوە:
www.newscientist.com

منداڵ

نەوەکانی
ئەمڕۆ یارییەکانی دوێنی

دەروونناسان لەسەر

ئەو باوەڕەن کە (پەروەردەکردنی منداڵ) هونەرێکە کەپێویستی بە توانا، هەوڵدان، وزە، کات و بیر هەیە. بەشی سەرەکی ئەم هەوڵدانە دانانی بەرنامەڕێژی تەواو و بەڕێوەبردنی کاتە بەتاڵەکانی منداڵە و بێگومان ئەنجامی کاریش هەمیشە بە دڵی هەمووان نابێت، هەربۆیە هەندێك لە باوك و دایكان لە دانانی پێداویستی گونجاو و پڕکردنەوەی کاتە بەتاڵەکانی منداڵەکانیان یان نەوجەوانەکان بە ڕاوبۆچوون و نیازی ئەوان بایەخ نادەن. کاتێك بەرنامەدانان بۆ پڕکردنەوەی کاتە بەتاڵەکانی منداڵ لەگەڵ نیازە ڕۆحی و جەستەییەکانیدا ناگونجێت، ئەو کاتە منداڵ و نەوجەوانان زۆربەی کاتەکانیان بە سەیرکردنی تەلەفزیۆن و یارییە کۆمپیوتەریەکان بەسەر دەبەن، لە کاتێکدا کە بەسەربردنی کاتی نادروست بە تەماشاکردنی کارتۆن یان یارییە توندوتیژەکان هیچی کەمتر نییە لە توند و تیژییە کۆمەڵایەتیەکان.

خوگرتنی منداڵ و مێردمنداڵان بە یارییە کۆمپیوتەرییەکان یان کارتۆنە توندوتیژو نەگونجاوەکان، ڕازیکردنی ئەو هەستەیە کاتێك ئەو منداڵە دووردەکەوێتەوە لە چاودێری تەواوی خێزان و واهەست دەکات کە هەست و نەستی پێویستی بەم شتانە هەیە و دەرفەتێکیشە بۆ سوود وەرگرتن لەم شتە نەشیاوانە و باشترین کاتیشە، چونکە لەژێر چاودێریدا نەماوە.

منداڵ دەنگەدەنگ و جووڵەی دەوێت

دەرونناسان دەڵێن نەوەکانی ئەمڕۆ بەلەبەرچاوگرتنی زۆری ژینگەی ئاپارتمان و شوقەکان لەپێش هەموو شتێکەوە پێویستیان بە چالاکی و جوڵە وەرزشییەکان هەیە. وەرزش تەنیا چالاکییە جەستەییەکان ناگرێتەوە، بەڵکو لایەنی کۆمەڵایەتی و کارکردن بە گروپ دەگرێتەوە و هەموو ئەمانە جۆرێك لە تێکەڵی و دەنگەدەنگی تێدایە کە منداڵ پێویستیەتی. یان ئەو جۆرە یاریانە بەسوودن بۆ منداڵ کە بایەخ بە بەهێزکردنی هزری منداڵەکە بدات.

کاتێك کە منداڵەکەت سەیری تەلەفزیۆن دەکات یان یارییەکی کۆمپیوتەری درێژخایەن دەکات، پێویستە باوك و دایك یارمەتی منداڵەکانیان بدەن و بیانبەنە دەرەوە بۆ ئەو یاریانەی کە جۆرێك لە جوڵە و کاری بە کۆمەڵی منداڵانی تێدایە، دەتوانین بڵێین میوزیك و کاری هونەری ئەگەر ڕەنگ و بۆنی ئەو یاریانە بدات کە جوڵە و چالاکی بە منداڵەکە ببەخشێت دەبێتە وەڵامی تەواوی ئەم خاڵەمان.

دایك و باوك کەمتەرخەمن

ئەوە دایك و باوکەکانن کە نایانەوێت بۆ چالاککردنی منداڵەکانیان بەرنامە ڕێژییەکانیان لە دەرەوەی ماڵ بێت، ئەوە دایك و باوکن کە وا لە منداڵ دەکەن بەزۆری لە ماڵەوە بێت و تەماشای تەلەفزیۆن بکات و یاری درێژخایەنی ترسناکی کۆمپیوتەری بکات، بۆیە ئەوانیش وەهایان لێدێت کە ڕقیان لە جوڵە و وەرزش و هاوکاری و یارییە جموجوڵەکانی دەرەوە بێت.

دەرونناسان هەمیشە ئەوەمان پێ دەڵێن و ئاگادارمان دەکەنەوە کە بەسەربردنی کاتێکی زۆر بە سەیرکردنی تەلەفزیۆن یان کۆمپیوتەر، چالاکی منداڵەکان سنووردار دەکات و دروستی جەستەی منداڵەکانمان بەرەو ترسناکی دەبات. لەلایەکی دیکەیشەوە تەلەفزیۆن پەیوەندی نێوان تاکەکانی خێزانی کەم کردوەتەوە و لێپرسینەوە و چاودێریکردنی دروستی دایك و باوکی بۆ منداڵەکانیان سنوردارکردووە.

بەڕێوەبردنی کاتە بەتاڵەکانی منداڵەکان بەرنامەدانان بۆ بەسەربردنی کاتە بەتاڵەکان دەبێت سەرەتا بەپێی ئارەزووی منداڵەکە یان مێردمنداڵەکە و دواتر توانای دایك و باوکەکە دەست پێبکات. بوونی سەرمایە و داهاتی باش بۆ ڕێکخستن و دانانی بەرنامەی بەسوود و دڵخۆشکەر بۆ پشووی منداڵەکە مەرجی سەرەکییە و دایك و باوك پێویستە ئاگاداری ئەوەبن. ڕاوبۆچوون وەرگرتنی منداڵەکان لە ڕێکخستنی کارەکانیان پایەیەکی بنەڕەتی تەواوە بۆ یادەوەری و توانای منداڵەکە و زیاتر هەست بە بوونی خۆی دەکات.

بیرت نەچێت وریابە لە دانانی بەرنامە و جێبەجێکردنی پلانەکان و فەرامۆش نەکردنی لایەنی ئاشنایی، دەروونی، کۆمەڵایەتی، جووڵەی منداڵ، چونکە ئەمانە لە پێداویستیە گرنگەکانن لە دانانی بەرنامەی تەواو بۆ پڕکردنەوەی کاتەبە تاڵەکانی منداڵەکانمان.

فیلم کارتۆنە ناتەواوەکان

دەروونناسان ئەوە دەڵێن کەپێویست ناکات دایك و باوك ڕێگە بە منداڵەکانیان بدەن لە سەرەتا تا کۆتایی فیلم کارتۆنێکی توندوتیژ ببینن، ئەوان دەتوانن بەپرسیارکردن هەستی منداڵەکانیان بجوڵێنن تا هێزی کەسێتی منداڵەکانیان چالاك بکەن و کەسایەتیە دروست و نادروستەکانی کارتۆنەکە بناسن، بەم شێوەیە کاریگەری خراپی بۆ سەر دەروونی منداڵەکە کەم دەبێتەوە.

لەفارسیەوە: محەمەد

کوڕەکەم کێشەی لەگەڵ مامۆستاکەیدا هەیە

ڕاستە کە دایک و باوک دوو کەسی زۆر گرنگن لە ژیانی منداڵەکانیاندا، بەڵام زۆرێك لە گەورەکان ئەوانەی بەشدارن و کاریگەرن لە ژیانی نەوەکانمان، نموونەی مامۆستاکانیان و بەڕێوەبەری خوێندنگا و سەرپەرشتیاران، هەموو ئەوانە باکگراوندیان هەیە لە ژیانی منداڵەکانماندا، هەموومان گرنگە بە لامانەوە کە منداڵەکانمان لەگەڵ مامۆستا یان ڕاهێنەر یان هەر کەسێکی گەورە تووشی ناکۆکی نەبن، چونکە ئەو کارە لە بەرژەوەندی ئەو نییە.

چەندە منداڵەکانمان گەورە ببن ئارەزوویان بۆ

"زۆرێك لە وانەبێژان یان ڕاهێنەران ئەوانەن کە هیچ گرنگییەك نادەن بەو شتانە، بەڵام ئەم جۆرە کەسانە دژی تۆ نین، یان ڕاستەوخۆ دژی کوڕەکەت نین، لەوانەیە لەژێر پەستانی بەخێوکەرەکەی خۆیدا بێت یان شارەزایی کۆمەڵایەتی تەواوی نەبێت بۆ پێگەکەی وەك پەروەردکار و پسپۆڕیی تەواوی نەبێت یان جوامێریی تەواو بۆ مامەڵەکردن لە کاتی ئەو هەڵوێستە ناڕەحەتانەی کە ڕووبەڕووی قوتابی دەبێتەوە"

گەڕان بۆ ئامۆژگاری و ڕێنمایی زیاد دەکات، لە کەسێکی گەورەی بێجگە باوك و دایکی، لەبەرئەوە ئێمەی باوك و دایك لە پێناو گەورەبوونی منداڵەکانمان بە گەورەبوونێکی دروستانە پێویستمان بە هاوکاری هەیە لەگەڵ ئەو سەرچاوە یان لایەنەدا، بەڵام بە داخەوە، هەموو ئەوانەی کە گەورەن و بوونیان هەیە لە ژیانی منداڵەکانماندا هەموویان شیاوی ئەوە نین، لەبەرئەوە خۆمان دەبینینەوە کە پێچەوانەی هەڵوێستی ئەوانمان هەیە.
بەڵام پێویستە ڕێگای دروستی خۆمان ون نەکەین، بەڵکو ئارام بگرین و خۆمان ئامادە بکەین بۆ هەڵسوکەوتکردن بە ڕێگایەکی دروست لە بارە سەختەکاندا کە تووشمان دەبێت لەگەڵ ئەو کەسانەدا.

دەبێت لەگەڵیاندا چۆن مامەڵە بکەین تا بە بەسەر ژیانی جگەرگۆشەکانماندا دروستی بشکێتەوە؟

١- یەکەم جار دیاری بکە ئایا تۆ لەو مەسەلەیەدا ڕۆڵت هەیە:
هەنگاوی یەکەم لەوەدا خۆی دەبینێتەوە ئایا تۆ حەزت لەوە هەیە ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ دەستێوەردان لە کاروباری کوڕ یان کچە (هەرزەکار)ەکەت بکەیت، بۆ نموونە کاتێك کارەکە پەیوەستدارە بە ئەرکێك یان ڕاپەڕاندنی کارێك کە دراوە بەسەر کوڕ یان کچەکەتدا و ئەویش ناتوانێت ئەنجامی بدات، ئەو کاتە دەتوانیت دەستێوەردان بکەیت و هاوکاری و ڕێنمایی پێشکەش بکەیت (لە پشتی پەردەوە) واتە بە ڕێگایەکی ناڕاستەوخۆ.
بەڵام ئەگەر مەسەلەکە مەسەلەی زەلیل کردن بێت، یان سوکایەتی کە کوڕ یان کچەکەت تووشی هاتووە ئەو کاتە پێویستە تۆ ڕاستەوخۆ دەستێوەردان بکەیت، بۆ نەهێشتنی ئەو ستەمەی کە لێی دەکرێت.
بەتایبەتی ئەگەر سوکایەتیەکە پەیوەستدار بێت بە ڕوواڵەتی دەرەوەی، چونکە ئەو لەم قۆناغی تەمەنەیدا زۆرجار هەرزەکار زۆر هەستەوەرە بەرامبەر بە دیمەنی خۆی و وێنەی خۆی لەبەردەم خەڵکیدا.. تا ئەو ئەندازەیەی کە کاریگەریی دەبێت لەسەر دەروونی و متمانەبوونی بە خۆی..
ئەگەر کوڕ یان کچەکان بەرەو ڕووی سوکایەتی بوویەوە لە لایەن مامۆستاکەی یان ڕاهێنەرەکەی دەبێت زۆر بە دانایانە و بە خێرایی هەڵسوکەوت بکەین و

دەستێوەردان بکەین.
٢- هەموو ئەو شتانە بزانە بەرامبەر ئەو کەسەی کە مامەڵە دەکەیت لەگەڵیدا: هەندێك لە باوك و دایکان دەرك بەوە ناکەن کە کارتێکردنی کەسایەتیەکان پێویستە لەنێو هەرزەکاراندا رووبدات ئەوانەی لەگەڵ یەکتردا مامەڵە دەکەن. بۆ یەکەم جار، پسپۆڕان روونیان کردۆتەوە ئەوانەی کە سەرپەرشتی منداڵەکانمان دەکەن دەچنە ڕیزی یەکێك لەم سێ جۆرە پۆلێنکردنە:

هاوبەش: ئەم جۆرە کەسانە دەزانن کە چۆن گوێ بگرن لە تۆ وەك باوك، و چۆن هاوکاری تۆ بکەن بۆ بەرژەوەندی منداڵەکەت. بێگومان ئەم جۆرەیان زۆر باشە بە لای باوك و دایکانەوە، ئەو کاتەش تۆ توانات هەیە بەردەوام پەیوەندیت پێیانەوە هەبێت بۆ چارەسەرکردنی ئەو کێشانەی پەیوەستە بە منداڵەکەتەوە، لەگەڵ ئەو جیاوازیانەشدا کە لەکاتی وتوێژەکانتاندا دەردەکەویت.

کەمتەرخەم: زۆرێك لە وانەبێژان یان ڕاهێنەران ئەوانەن کە هیچ گرنگییەك نادەن بەو شتانە، بەڵام ئەم جۆرە کەسانە دژی تۆ نین، یان ڕاستەوخۆ دژی کوڕەکەت نین، لەوانەیە لەژێر پەستانی بەخێوکەرەکەی خۆیدا بێت یان شارەزایی کۆمەڵایەتی تەواوی نەبێت بۆ پێگەکەی وەك پەروەردکار و پسپۆڕیی تەواوی نەبێت یان جوامێریی تەواو بۆ مامەڵەکردن لە کاتی ئەو هەڵوێستە نارەحەتانەی کە ڕووبەڕووی قوتابی دەبێتەوە.

زاڵ: ئەو جۆرە کەسانە حەزیان لە مامەڵەیە لەگەڵ هەر جیاوازیەك لە بۆچوون لەگەڵیاندا یان گفتوگۆیەك کە پێیان باش نەبێت، و بەرەنگاربوونەوەیان وا دەکات ئەوانە سەرسەخت بن لە بۆچوونی خۆیان بۆ بەرپەرچدانەوەی بەخێوکەران لەکاتی گفتوگۆکاندا، زۆر جاریش گفتوگۆکە لەگەڵ ئەو دایك و باوکانەدا دەبنەوە کە نایانەوێت بەرەی جەنگ بکەنەوە لەگەڵ پەروەردکاری منداڵەکانیاندا.

٣- پێویستە ئەو سەرچاوەیە بە هەند وەربگری کە ڕاستییەکانی لێ هەڵێنجیراوە: ئەگەر شایەتی هەڵوێستێکی بوویت و لە سەرچاوەیەکی دیکەوە نەتبیستبوو ئەوە بەڵگەی تەواوی سەلماندنت دەداتێ، بەڵام ئەگەر تەنیا درێژەی هەڵوێستەکە لە ڕێگای کوڕەکەتەوە پێت گەشتبوو، ئەو کاتە پێویستە پەلە نەکەیت (ئەمە مانای ئەوە نییە کە کوڕەکەت درۆ دەکات، بەڵام کوڕەکەت ڕووداوەکە لە دید و بۆچوونی خۆیەوە دەگوازێتەوە).. لەم حاڵەتەدا باش وایە بۆ مامەڵە لەگەڵ ڕووداوەکەدا ڕێگایەك بدۆزیتەوە وەك کەسێك کە زانیارییەکان کۆبکاتەوە و شی بکاتەوە مامەڵە بکە، بۆ نموونە بە مامۆستاکەی بڵێ: (دەمەوێت سەبارەت بە شتێك کە کوڕەکەم بۆی باس کردووم قسەت لەگەڵدا بکەم، و منیش دەزانم کە منداڵەکان زۆر هەستەوەرن لەم قۆناغەی تەمەنیاندا).. بەم پێشەکیە ئەو کاتە قسەکردنەکەی نێوان تۆ و ئەو زیاتر کراوەتر دەبێت.

٤- کاتێکی یەکتر بینین لەگەڵ پەروەرکار دابنێ:
کاتێکی یەکتر بینین لەگەڵ ئەو کەسەدا دابنێ کە لەنێوان ئەو و کوڕەکەتدا کێشەیەك هەیە، هێمن بە، بەڵام لە هەمان کاتدا بە دەنگێکی ئاشکرا و بوێرانە قسەی لەگەڵدا بکە، تا ئەوەی پێ بڵێ کە تۆی بێتاقەت کردووە و هۆکاری بێتاقەتیەکەت ڕوون بکەرەوە، حاڵەتی کوڕەکەت یان کچەکەشت باس بکە بۆی، و ئەوەی کە پێت باشە لە ڕێگایەکی دروست بۆ مامەڵە لەگەڵ ئەم و ئەویشدا.

ئەگەر تۆ مامەڵەت لەگەڵ پەروەردکارێك دەکرد کە وەك هاوڕێ وابوو، ئەوە پێویستە بگەیت بە چارەسەرکردن لەگەڵیدا بەبێ پەنابردنە بەر هاوارکردن، بە ڕێگایەکی هێمنانە و لەسەرخۆ دەست بە بە باسکردنی شتەکان بکە.. بەڵام ئەگەر پەروەردکارەکە کەسێکی کەمتەرخەم بوو، ئەوە لەگەڵیدا دەگەیت بە چارەسەرکردنی دروستانە ئەگەر بە تەواوی دەربخست کە گرنگی بە بابەتەکە دەدات، و تۆش دژی ئەو نیت و هیچ کاردانەوەیەکت نابێت بەرامبەری یان بەرامبەر بە قوتابخانەکە، و هەموو ئەوەی کە تۆ هەوڵی بۆ دەدەیت گەیشتنە بە چارەسەرێکی ڕیشەیی.

بەڵام ئەگەر پەروەردکارەکە لە جۆری زاڵ بوو، ئەوە بابەتەکە سەختترە، لەوانەیە دەنگەدەنگ یان بەهانە هێنانەوە ڕووبدات کە پێت باش نەبێت.. یان لەوانەیە بەرەو ڕووی بریندارکردن ببیتەوە سەبارەت بە کەسایەتی کوڕەکەت یان کچەکەت، و زۆرێك لە باوکان لەم کاتەدا حەز دەکەن بێدەنگ بن یان هێرش بکەن، بەڵام پێویستە جوامێری خۆت کۆکەیتەوە و بە پرسیار بەرەو ڕووی ببیتەوە بۆ نموونە بڵێ: «ئەی چۆن دەبوو ئەگەر کوڕەکەی خۆت لە بارودۆخێکی ئاوادا بوایە؟».. بەو شێوەیە تووڕەبوونی ئەو هێوردەکەیتەوە و دەیخەیتە بارێکەوە کە باشتر وایە ئێستا چی بکرێت: «ئەی چی بکەین بۆ چارەسەرکردنی ئەم کێشەیە؟».

چۆنە ئەگەر تۆ لە یەك کاتدا پەروەردکار و باوکیش بوویت؟

ئەگەر تۆ ئەو کەسە بوویت کە وانەت بە کوڕەکەت دەوتەوە یان ڕات دەهێنا یان سەرپەرشتی ئەوت دەکرد... ئەوە پێویستە ئەمانەت لەبیر بێت:
- وا مامەڵە بکەیت لەگەڵ منداڵەکەتدا کە چۆن لەگەڵ منداڵەکانی دیکەیشدا مامەڵە دەکەیت، قبوڵی ئەوەش بکە کە ئەویش بەو شێوەیە مامەڵەت لەگەڵدا بکات کە چۆن مامەڵە لەگەڵ بەرپرسەکانی دیکەدا دەکات، نەك بەو شێوەی کە تۆ بەخێوکەری ئەویت.
- دەبێت بڕوات بەو بیرۆکەیە هەبێت کە پێویستە خۆگر بیت، با کوڕەکەشت پێچەوانەت بێتەوە یان وەڵامی قسەکانت بداتەوە.
- پێویستە لەیادت بێت کە تۆ پێشەنگیت لە شێوازی هەڵسوکەتتدا و مامەڵەکردنت لەگەڵ کوڕەکەتدا و تواناکان لە منداڵێکەوە بۆ منداڵێکی دیکە جیاوازە.
- چێژ ببینە لە گەشەپێدانی پەیوەندیەکانت لەگەڵ هاوڕێکانی منداڵەکەت.

و: حسێن مەحمود

گۆڤاری(طبیبك) ژ: ٦٥٣- سێپتەمبەر، ٢٠١٢ز- ل: ٣٦-٣٨

پشکنینی منداڵ پێش چوونە قوتابخانە

هەمیشە کاتی چوونە قوتابخانە، کاتێکی تەواو شلۆقە بۆ باوان، لەبەرئەوە چاوەڕوانی دوا چرکە مەبە، هەندێك هەنگاو هەیە لە سەرەتادا دەتوانین ئەنجامیان بدەین و بیکەینە بەرنامەڕێژی بۆ چوون بۆ قوتابخانەی منداڵەکانمان، بۆ ئەوەی هەمووومان بێ کێشەبین.

لە ڕۆژمێری دەرمانەکانی دڵنیابە

دەزانی کوتان یان وەرگرتنی دەرمانێکی منداڵەکەت لەیاد کردووە، ئەوا لە یەکەمین دەرفەتدا دەرمانەکانی لەمە دڵنیا بەرەوە، چونکە دەرمان منداڵەکەت لە بەرامبەر نەخۆشی و برینداریيە ترسناکەکان دەپارێزێت، هەروەها پارێزگاریيە لە نەخۆش کەوتنی سەرجەم ئەندامەکانی دیکەی خێزان دەکات و ڕێگریشە لە گواستنەوەی بۆ ناو هاوپۆلەکانی.

کێشی کۆنترۆڵ بکە

پزیشك بە شێوەیەکی گشتی دەتوانێت دەست بەسەر زیادکردنی کێشی منداڵەکەدا بگرێت، بەڵام لەهەمان کاتدا باوانیش دەتوانن ئەو گۆڕانکاریيە بەرچاوانە جێبەجی بکەن و لەشی منداڵەکەیان وەها بگونجێنن کە ببێتە لەشێکی دروست بۆ ژینگەیەکی دروست.

سەردانی پزیشکی ددان بکە
سەردانیکردنی ساڵانە بۆ لای پزیشکی ددان سەبارەت بە بوونی ئەگەری نەخۆشی و کۆنترۆڵکردنی نەخۆشی تایبەت بە ددان پێویستە. ددان بە شێوەیەکی گشتی لە سەرەتای منداڵییەوە تا تەمەنی ١٤ ساڵی، پێویستە ساڵانە پزیشکی پسپۆڕ قوتابی ببینێت، چونکە لەو تەمەنەدا ئەگەری نەخۆش کەوتنی ددانەکان زیاترە.

بینایی منداڵەکەت فەرامۆش مەکە
بینین مەرجی یەکەمی خوێندن و سەرکەوتنی بە بەرهەمی قوتابیە، بۆیە سەردانی بەردەوامی پزیشکی چاو کارێکی تەواو گرنگە بۆ دڵنیایی لە سەلامەتی بینینی منداڵەکەت، دواکەوتنی سەردانی پزیشکی چاو سزاکەی کارلەکار ترازان دەبێت.

لە بیستنی منداڵەکەت دڵنیابەرەوە
هەرجۆرێك کەموکوڕی بیستن هۆکاری بیرکۆڵی و لێك تێنەگەیشتنی زەرەرمەندە، بۆیە بچووکترین خەوش لە بیستنی منداڵەکەت دەبێت چارەسەربکرێت و ئەمەش کارێکی پێویستە.

گەواهی(بەڵێننامە)ی پزیشکی
ئەم گەواهی نامەیە بەکاردێت بۆ ئەنجامدانی مەشقە وەرزشیەکان لە یاریگاکاندا و لەلایەن پزیشکی چارەسەرەوە ئەمە دەردەکرێت،بۆیە پێویستە پێش چوونە قوتابخانەی منداڵەکانمان سەردانی پزیشك بکەین، هەر لە ئێستاوە منداڵەکانتان دڵنیابکەنەوە کە ئازادە لە هەڵبژاردنی ١ تا ٢ وەرزشی تایبەت، ئامانجی ئەم کارەش لەوەدایە کە ئەو هەمیشە وەرزشی خۆشەویستی خۆی بە شێوەیەکی بەردەوام ئەنجام بدات.

دوای هەموو ئەم کارانە ئەمانە دەبێتە سەرەتایەك بۆ فێرکردنی هەندێك خووڕەوشتی دروستی بەردەوام کە پێویستە قوتابیەکە بە بەردەوامی ئاشنای بێت و ئەنجامیان بدات، وەك:

کاتەکانی خەوتن
پێویستە منداڵەکەت پێش چوون بۆ قوتابخانە فێری ئەوە کرابێت کە لە کاتە دیاریکراوەکان بخەوێت و لە کاتی دیاریکراوی خۆشیدا لە خەو هەستێت. منداڵەکەت لە سەرەتاوە تا ٦ ساڵی بە ١٢ سەعات خەو، لە ١٣ ساڵی بە ٩ سەعات خەو و لە مێردمنداڵیشدا بە ٧،٥ تا ٨ سەعات خەو ئاشنا بکە و ڕای بهێنە.

تەلەفزیۆن و کۆمپیوتەر
کەمی خەوتن بە هۆکارێکی ناتەواوی منداڵ ئەژماردەکرێت و بە شێوەیەکی گشتیش هۆکاری سەرەکی ئەم کەمبوونی خەوە ئەو کاتانەیە کە منداڵەکەت ڕووبەڕووی تەلەفزیۆن یان لە پشتی کۆمپیوتەرەوە دەیباتە سەر، کۆمپیوتەر و تەلەفزیۆن منداڵەکان لە جووڵە دەخەن و ئەم بی جووڵەییەش منداڵ دەخاتە باری قەڵەوییەوە، باشترین کار ئەوەیە کە تەلەفزیۆن و کۆمپیوتەر لە ژووری منداڵەکانتان دانەنێن، هەروەها بۆ کات بەسەربردن و سەرگەرمی و خۆشی منداڵەکان بەرنامەڕێژیتان هەبێت.

ددان شوشتن
منداڵەکانتان فێربکەن دوای هەر ژەمە خۆراکیەك ددانەکانیان بشۆن تەنانەت ئەگەر لە قوتابخانەش شتێکی خوارد هیچ نەبێت ئاوێك لە لەناو دەمی وەربدات،پێویستە لە هەر ڕۆژێکدا دوو جار واتە بەیانیان دوای نان خواردن و پێش خەوتن ددانەکانی بە فڵچەو هەویری ددان بشوات. پێویستە ئەوە فێرببێت کە دوای ددان شوشتن نەشیرینی بخوات و نەهیچ خواردنەوەیەك بخواتەوە. دوای خواردنی ژەمەکان ئەوەی پێ بڵێیت کە یەك پەرداخ ئاو بخواتەوە، ئاو جگە لەوەی کە جێگەی ددان شوشتنەکە دەگرێتەوە، دەتوانێت ئەو پارچە خۆراکیانەی کە لەناو ددانەکاندا ماونەتەوە و پیوەی نوساون و هۆکاری نەخۆشین بۆ ددانەکان لاببات و دووریان بخاتەوە.

دەست شتن
شتنی دەستەکان پێش نان خواردن و دوای چوون بۆ تەوالێت بەس نییە، منداڵەکانتان ڕابهێنن و تێیان بگەیەنن کە دەبێت بە شێوەیەکی بەردەوام دەستەکانیان بشۆن.

خۆراك پێدان
خۆراك پێدانی منداڵ گرنگیەکی تایبەتی خۆی هەیە، منداڵ پێویستە بە ئەندازەی تەواو ئاو بخواتەوە بۆ ئەوەی جێگای ئەوانە بە ئاومیوەی ناسروشتی پڕنەکاتەوە، خواردنی شیرەمەنی فەرامۆش نەکات و بەیانیان بە کاتێکی گونجاو و لەبار بزانێت.

لەنێوان ژەمەکاندا و چوون بۆ قوتابخانە جانتای منداڵەکانتان لەجیاتی شیرینی و شتی نادروست پڕبکەن خواردنی دروست و میوەی بەسوود.

لە فارسیەوە: هیوا
لە گۆڤاری (هفت روز زندگی) ژمارە(١٥٥)

> **منداڵەکانتان فێربکەن دوای هەر ژەمە خۆراکیەك ددانەکانیان بشۆن تەنانەت ئەگەر لە قوتابخانەش شتێکی خوارد هیچ نەبێت ئاوێك لە لەناو دەمی وەربدات،پێویستە لە هەر ڕۆژێکدا دوو جار واتە بەیانیان دوای نان خواردن و پێش خەوتن ددانەکانی بە فڵچەو هەویری ددان بشوات**

بەکارهێنانی وزەی بەردەوام لەکارەبای عێراقدا

عەزیز محەمەد عەبدوڵڵا*

ئایا عێراق، کە خاوەنی ئەو هەموو نەوت و گازەیە و یەکێکە لە گەورەترین خاوەنەکانی نەوت و گازی یەدەگ، پێویستی بەوە هەیە بۆ بەرهەمهێنانی کارەبا وزەی بەردەوام بەکاربهێنێت؟

بۆ ئەوەی وەڵامی ئەم پرسیارەمان دەست بکەوێت دەبێت چەند پرسیارێکی دیکە لە خۆمان بکەین:

- ئایا عێراق دوای زیاتر لە چەند دەیەیەك و بە بەکارهێنانی هەموو شێوازەکانی بەرهەمهێنانی کارەبا لە ڕێی سوتەمەنییە جۆراوجۆرەکانەوە (نەوت، گاز، دیـزڵ،...) توانیویەتی بڕە کارەبای پێویست دابین بکات و زەمانەتی ئەوە بکات کە دەتوانێت پێ بە پێی زیادبوونی خواست لەسەر کارەبا وەڵام بداتەوە؟

ـ ئایا کاتێك کە نەوت و گاز نامێنن(کە زۆر توێژینەوەی زانستی ئاماژە بەوە دەکەن کە هەر لەم سەدەیەدا ئەوە ڕودەدات)، عێراق کە زیاتر لە ٪۹۸ کارەباکەی لەڕێی سوتەمەنی یەوە بەرهەم دەهێنێت، دەتوانێت چۆن و بە چ ڕێگایەك وەڵام بەم پێداویستی یە گرنگە بداتەوە؟

ـ ئایا بە نەمانی پارەی نەوت و گاز(کە سەرچاوەی سەرەکی داهاتی عێراقە و پارەکەی بۆ هەموو بوارەکانی ژیان و لەوانەش بۆ دروستکردنی پرۆژە نوێیەکانی بەرهەمهێنانی کارەبا بەکاردەهێنرێت) عێراق دەتوانێت چ داهاتێکی دیکە بۆ ئەم بوارە گرنگەی ژیان بە کاربهێنێت؟

ـ ئایا لەسەردەمێکدا کە بڕی دەردراوی گازە زیانبەخشەکان(بەتایبەتی دووانۆکسیدی کاربۆن) بووەتە کێشەیەکی گەورەی گۆی زەوی و بەشەریەت(بە عێراق و خەڵکی عێراقیشەوە)، پێویست بەوە ناکات عێراقیش لەم نێوەدا ئەرکێك بگرێتە ئەستۆو لە ئاستی کەمکردنەوەی ئەو گازانەدا(کە بە هۆی بەرهەمهێنانی کارەبا لە ڕێگای سوتەمەنی یەوە، عێراقیش بەشداری زیادکردنیان دەکات و تەنیا دووانۆکسیدی کاربۆنەکەی ساڵانە خۆی لە ۱۵ ملیۆن تۆن دەدات) هەنگاوی بەرپرسیارانە هەڵبگرێت و لەڕێگای بەکارهێنانی شێوازێکی دیکەی بەرهەمهێنانی کارەباوە بەشداری لە پاراستنی ژینگەو بەشەریەتدا بکات؟

وەڵامە ئاشکرا و ڕوونەکانی ئەم پرسیارانە ئەوەمان بۆ دەردەخەن کە عێراق دەبێت هەرچی زووە دەست بۆ ئەو پرۆژانە ببات کە هەم لە ئێستادا توانای باشتر کردن و زەمانەت کردنی کارەبایان هەیە و هەم ئەو پارەیەی کە لە سامانی نەوتەوە دەستی دەکەوێت و(داهاتێکی کاتییە) لە پرۆژەی وادا بەکاربهێنێت کە کێشەکانی داهاتووی کەمتر بکاتەوە و بەرپرسیارێتییە مرۆیی و مێژوویيەکانیشی پراکتیزە بکات، بەرهەمهێنانی کارەبا لە وزەی بەردەوام(خۆر، با، ئاو) دەتوانێت یەکێك لەم پرۆژە گرنگ و زیندەگییانە بێت.

من لەم نوسینەدا هەوڵ دەدەم جۆری کێشەکانی کارەبای عێراق، چۆنێتی چارەسەر کردنی ئەو کێشانە، تێچوونی ئەو چارەسەرە و لەهەمان کاتدا توانایی و پۆتێنسیاڵەکانی عێراق بۆ ئەو چارەسەرە، ڕێگەو کەناڵەکانی زەمینە خۆشکردن بۆ ئەو چارەسەرە، بخەمە ڕوو.

لەم نوسینەدا زۆربەی ڕاو بۆچونەکان، سەبارەت بە عێراق و حکومەتی عێراق ، هەرێمی کوردستان و حکومەتی هەرێمی کوردستانیش دەگرێتەوە.

بەرهەمهێنانی کارەبا لە عێراقدا۱

۱-۱. وێستگەکانی ئێستا

ناوچەی ناوەڕاست-

ناوچە	توانا MW	وێستگە
بەغداد	4x160	دۆرە ـ گەرمی
بەغداد	4x37	دۆرە ـ گاز
بەغداد	+4x55 67.5 2x	باشووری بەغداد ـ گەرمی
بەغداد	2x123	قودس ـ گەرمی
باکوری بەغداد	7x23	تاجی ـ گاز
بەغداد	4x9 + 2x2 + 20x 1.25	زەعفەرانییە
ئەنبار	6x 10	بەنداوی حەدیسەی کارۆمائی
دیالە	2x 25	بەنداوی حەمرینی کارۆمائی
سامەڕا	3x28	بەنداوی سامەڕای کارۆمائی

ـ باكوور

ـ وێستگەكانی بەنداوی مووسڵ كە پێكهاتوون لە سێ وێسگەی ئاوی، كە بەهەر هەموویان توانای ١٠٥٠ مێگاواتیان هەیە.
وێستگەی گازی موسڵ، كە تواناكەی ٤ یەكەی بیست مێگاواتیەـ
ـ وێستگەكانی خۆرهەڵاتی موسڵ:
أـ وێستگەی خۆرلاتی موسڵ كە توانایی یەكەی بریتیە لە ٥ یەكەی دە مێگاواتی
ب ـ وێستگەی حەمام عەلیل كە توانایەكەی ٢ یەكەی دوونیو مێگاواتیە.

:ـ سەلاحەددین ـ بێجی

مێگاوات ١٣٢٠ وێستگەی بێجی گەرمی:
مێگاوات٧٥٥ـوێستگەی بێجی ـ گازیی:

ـ وێستگەكانی دبس:

١ـ وێستگەیەكی هەڵمی كە بریتیە لە چوار یەكەی ١٥ مێگاواتی
٢ ـ وێستگەیەكی گازی كە بریتیە لە سێ یەكەی سی و حەوت و نیو مێگاواتی
مێگاوات٤٨٩ ـ وێستگەی گازی مەلا عەبدوللا:
مێگاوات ٧٠ـ وێستگەی گازی كەركوك:

بەسرەـ

ـ بەرهەمهێنانی كارەبا لە پارێزگای بەسرە لە ڕێگای ئەم وێستگانەوە دەبێت.
+ وێستگەی هەڵمی حارسیە كە بریتیە لە چوار یەكەی ٢٠٠ مێگاواتی.
+ وێستگەی هەڵمی نەجیبیە كە برتیە لە دوو یەكەی ١٠٠ مێگاواتی.
+ وێستگەی گازی خۆرلزوبێر، كە چوار یەكەی ٦٤ مێگاواتیە.
+ وێستگەی گازی ئەلشەعبیە، ٢ یەكەی ٢٤ مێگاواتیە.
+ وێستگەی گازی پیترۆشیمی، ٤ یەكەی ٢٤ مێگاواتیە.

ناسریەـ

وێستگەی گەرمی ناسریە، ٤ یەكەی ٢١٠ مێگاواتیەـ
وێسگەی گازی ناسریە، تواناكەی ١٢٢٢٢ مێگاواتە (ساڵی ٢٠٠٧)ـ

سەماوە:

ـ وێستگەیەكی گازی ٤٠ مێگاواتی
ـ وێستگەیەكی دیزڵ كە چوار یەكەی ١٥ مێگاواتیە

فوراتی ناوەڕاستـ

ـ وێستگەی گەرمی ئەلموسەیەب، تواناكەی ٣٠٢٣٦٦ مێگاواتە.
ـ وێستگەی گازی نەجەف بریتیە لە دوو یەكەی ١٢٣ مێگاواتی.
ـ وێستگەی گازی حیللە، كە سێ یەكەی ١٢ مێگاواتیە.
ـ وێستگەی ئەلهیندیەـ ئەلكوفە، تواناكەی ١٩٤٦٦ مێگاواتە.

كوردستانـ

بێجگە لە وێستگەكانی دەربەندیخان و دوكان (كە كارۆمائین) وێستگەكانی دیكە هەر هەموویان گازین. بڕی بەرهەمهێنانی كارەبای نیشتمانیی لە هەرێمی كوردستان دەگاتە زیاتر لە (٨٥٠) مێگاوات، كە بەم شێوەیە (٤٥٠) مێگاوات لە وێستگەی غازی هەولێر، (٣٧٥) مێگاوات لە وێستگەی غازی چەمچەماڵ، (٥٠) مێگاوات لە هەردو بەنداوی دوكانو دەربەندیخان، لەگەڵ (٦٠) مێگاوات كە لە بەغداوە دەدرێتە هەرێم.

١-٢. پرۆژەكان

نزیكەی تێكرای پرۆژەكان گازین (خشتەی ٢). بەڵام بە پێی زۆر لێكۆڵینەوەو پێشبینی، گازیش یەكێكە لەو سوتەمەنییانەی كە لە چل پەنجا سڵی داهاتوودا كەم دەبێتەوەو نامێنێت. ئەمەش بەو مانایە دێت كە دوای چەند دەیەیەكی دیكە سەرجەم ئەو سامانەی كە حكومەت لەو بوارەدا خەرجی كردووە، بەفیڕۆ دەڕوات و بێكەڵك دەبێت و چارەسەركردنی كێشیی كارەباش بە هیچ كوێ نەگەیشت. هەربۆیە دەبێت حكومەت ئەو پارەیەی كە لە ئەمڕۆدا بۆ چارەسەركردنی كێشەی كارەبا خەرجی دەكات، بە ئەمانەتەوە بەكاری بێنێت و نەخشەو پرۆژەی متمانەدار بخاتە دەستوری كاری خۆیەوە، نەك پینەو پەڕۆ بكات و ڕۆژ بەڕێ بكات. بەڕای من لەم نێوەدا پرۆژەی وزەی بەردەوام لە هەموو ڕوویەكەوە لە جێی خۆیدایە و دەبێت دەستی بۆ ببرێت.
٢ـ كێشەكانی بەرهەمهێنانی كارەبا لە عێراقدا

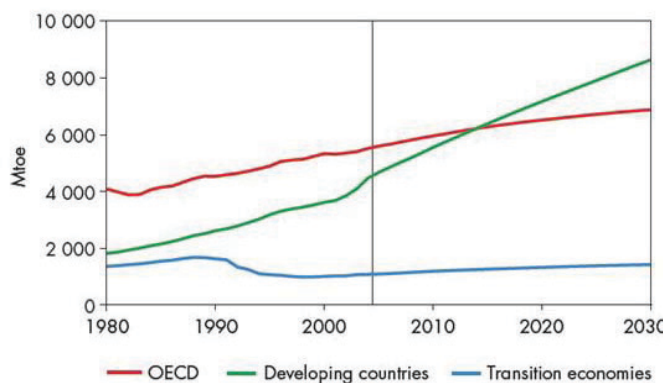
بەرهەمهێنانی کارەبا لە عێراقدا دووجۆر کێشەی هەیە:

١-٢.کێشەی چەندایەتی

لەگەڵ ئەوەشدا کە تەمەنی بەرهەمهێنانی کارەبا لە عێراقدا لە چەند دەیەیەك زیاترە و چەندین ملیار دۆلاری بۆ خەرج کراوەو نزیکەی سەرجەم وێستگەکانی بەرهەمهێنانی کارەبایشی بەو مەوادانە کاردەکات کە عێراق خۆی یەکێکە لە وڵاتە هەرە دەوڵەمەندەکانی دنیا لە هەبونیاندا، بەڵام تا ئێستاش نەتوانراوە بڕی پێویستی کارەبا بەرهەم بهێنرێت. بە ڕای هەندێك لە بەرپرسان هۆیەکانی ئەم پێرانەگەیشتنە دەگەڕێتەوە بۆ: نەتوانینی دابینکردنی بڕی پێویستی سوتەمەنی بۆ وێستگەکان! ، وشکەساڵی و کەمی ئاو(نزیکەی سەرجەم ڕوبارە گەورەکان لە وڵاتانی دراوسێوە هەڵدەقوڵێن و تەنیا ١،٦٪ کارەبای عێراق لەسەر ئاو بەندە!)، خۆڵبارین و چەند هۆیەکی تەکنیکی..

لە باشترین حاڵەتدا بەرپرسان دەڵێن: بۆ چارەسەرکردنی کێشەی کەمی کارەبا، چەندین پرۆژەمان لەبەرنامەدایە کە ئەگەر سەرجەم پرۆژەکان تا ٢٠١٢ بەسەرکەوتوویی ئەنجام بدرێن، ئەوا کێشەی بڕە کارەبا چارەسەر دەکرێت! بە مانایەکی دیکە ئەگەر ئەو چەند ملیار ئیرۆیەی کە بۆ ئەو مەسەلەیە تەرخان کراوە، خەرج بکرێت و پرۆژەکان جێبەجێ بکرێن، ئەوا حەوت هەشت ساڵێك بڕی کارەبا نابێتە کێشە! بەڵام بەپێی ئامارو توێژینەوەکان (ئەگەر ژیان بەم شێوازە بەردەوام بێت)، ئەوا بڕە کارەبای پێویستی زۆربەی وڵاتانی جیهان ساڵانە زیاتر لە ٢٪ زیاد دەکات(وێنەی ١) (هەڵبەتە هۆکارەکانی ئەم زیاد بوونە زۆرن: هەر لە زیاد بوونی هۆکارەکانی کات بەسەر بردنەوە دەیگرێتەوە تا دەگاتە گەشەی ئابوری و زیادبوونی ژمارەی دانیشتوان) و تا ساڵی ٢٠٣٠ لەسەدا ٤٥ زیاد دەکات **. واتە کێشەی بڕە کارەبای پێویست لە عێراقدا (ئەگەر هەموو شتێکیش بە باشی بڕوات) زۆریش دوا بخرێت، لە ساڵی ٢٠١٥ دا دیسان سەرهەڵدەداتەوە! ئەو کاتەش دەبێت حکومەت دیسان چەند ملیار دۆلارێکی دیکە تەرخان بکات و پلانێکی چەند ساڵی دیکە دابڕێژێت!

** "Internationale Energie-Agentur (IEA) „Weltenergieausblick 2008.

بەو پێیە ئەگەر حکومەت و بەرپرسانی عێراق بەو جۆرە تەقلیدیە مامەڵە لەگەڵ کێشەی چەندایەتی کارەبادا بکەن، ئەوا ئەم کێشەیە دەبێتە کێشەیەکی هەمیشەیی و هەر ماوە نا ماوەیەك خەڵکی عێراق دادەپڵۆسێنێت.

durchschnittlicher jährlicher Verbrauchszuwachs weltweit 2003 - 2030		
OECD	**0,8**	**%**
Nord Amerika	1,1	%
Europa	0,4	%
Asien	0,9	%
Nicht-OECD	**2,6**	**%**
Europa und Eurasien	1,4	%
Asien	3,2	%
Mittlerer Osten	2,3	%
Afrika	2,3	%
Zentral- und Südamerika	2,4	%
gesamt	**1,8**	**%**

[18.07.2007|Quelle: EIA]

وێنەی ١: ڕێژەی کارەبای پێویست

٢-٢. کێشەی چۆنایەتی:

زیاتر لە ٩٨٪ وێستگەکانی بەرهەمهێنانی کارەبا لە عێراقدا بە سوتەمەنییەکانی (نەوت، گاز، دیزڵ،..) کاردەکەن. ڕوونتر بڵێین لە عێراقدا بە شێوەیەکی ڕەها پشت بە تەنیا جۆرێك لە بەرهەمهێنانی کارەبا بەستراوە، کە ئەویش بەکارهێنانی سوتەمەنییەکانە. لێرەدا هەوڵ دەدەم لە چەند خاڵێکدا، بە پشت بەستن بە توێژینەوەو بەڵگە زانستییەکان، ئەوە ڕوون بکەمەوە کە ئەم شێوەیە لە بەرهەمهێنانی کارەبا خۆی لە خۆیدا کێشەیەکە (دەتوانین ناوی بنێین کێشەی چۆنایەتی) و پێویستی بە چارەسەر کردن هەیە و ناکرێت و لۆژیك نیە دیسان ملیارەها دۆلار، کە بە حیساب بۆ چارەسەرکردنی کێشەی کارەبا تەرخان کراوە، لەسەر هەمان ڕێچکەی پێشتر بەکاربهێنرێت و درێژە بەو (یاریکردن بە ئاگرا) ە بدرێت کە جگە لەوەی دەبێتە مایەی زەرەروزیانێکی هەمەلایەنە، هەروەها ناشتوانێت کەڵك وەرگرتنی دوو نەوەی دیکە لە کارەبا زەمانەت بکات!

ڕوونترە بڵێین حکومەتی عێراق دەبێت هەرچی زووە دان بەوەدا بنێت کە (کێشەی چۆنایەتی) کێشەیەکی جددی و مەترسیداری بەرهەمهێنانی کارەبایە لە عێراقدا و دەبێت بە پراکتیزە کردنی جۆرێکی دیکەی بەرهەمهێنانی کارەبا (کە خاوەنی تایبەتمەندی جیاوازە) چارەسەر بکرێت. ئەو جۆرەش تەنیا دەتوانێت بەکارهێنانی وزەی بەردەوام بێت.

ـ وردەکارییەکانی کێشەی چۆنایەتی بەرهەم هێنانی کارەبا لەڕێگەی سوتەمەنییەوە

أـ سوتەمەنییەكان سنووردارن و ڕۆژێك دێت تەواو دەبن

بەپێی زۆرێك لە توێژینەوەو پێشبینییەكان (وێنەی ٢)، نەوت و گاز تەنیا بەشی یەك دوو نەوەی دیكە دەكات. ئەمەش بەو مانایە دێت كە نەوت و گاز، كە پشتیوانی سەرەكی بەرهەمهێنانی كارەبان لە عێراقدا، ڕۆژێك دێت تەواو دەبن و نامێنن! كەواتە ئەو كاتە عێراق چۆن دەتوانێت وەڵامی ئەم پێداویستیە گرنگەی ژیان بداتەوە؟ ئەگەر لە ئێستاوە ئەمە نەوترێت و بەرنامە بۆ ڕووبەڕووبوونەوەو چارەسەركردنی گیروگرفتەكانی هەڵنەگیرێت، ئەوا دوای دە پانزە ساڵی دیكە دەتوانرێت لە بەرامبەریدا چی بكرێت؟

وێنەی ٢ : پێشبینیكردنی تەمەنی سوتەمەنییەكان لە جیهاندا (Weltenergierat سەرچاوە :)

ب ـ سوتەمەنییەكان زیانی گەورەیان هەیە بۆ ژینگە و ئاووهەوا (وێنەی ٣، ٤)

باشترین جۆرەكانی وێستگەكانی بەرهەمهێنانی كارەبا (گ.و.د) و چوستییەكەی ٥٨٪ ە ، بۆ بەرهەمهێنانی هەر كیلۆوات سەعاتێك كارەبا، ٢٤٦ گرام دووانۆكسیدی كاربۆن لە هەوادا زیاد دەكات. بەم پێیە وێستگەكانی عێراق(كە لەم جۆرە باشەی وێستگەی كارەبا نین) ساڵانە زیاتر لە ١٥ ملیۆن تۆن گازی دووانۆكسیدی كاربۆن دەرژێننە هەواوە و لێرەشەوە بەهۆی چۆنێتی بەرهەمهێنانی كارەباكەیەوە عێراق بەشداری لە زیادبوونی گازە زیان بەخشەكاندا دەكات و لە گەرمبوونی زەویدا بەشداری دەكات، كە ئەمڕۆ یەكێكە لە كێشە گەورەكانی سروشت و مرۆڤایەتی و زیان و مەترسییەكانی هەر لە نەمانی ئاوی خواردنەوەوە بۆ ملیارەها مرۆڤ تا دەگاتە كارەساتە سروشتییە گەورەكان و بەبیابانبوون و نغرۆبوونی چەندین بەشی زەوی دەگرێتەوە.

وێنەی ٣: بڕی مانگانەی دووانۆكسیدی كاربۆنی جیهان

وێنەی ٤: گۆڕانی جیهانی تێکڕایی پلەی گەرمای زەوی

ج ـ بەرهەمهێنانی کارەبا لە ڕێگەی سوتەمەنییەوە، بەفیرۆچونێکی زۆری هەیە

کارەبا خۆی جۆرێکی وزەیە کە لە ڕێگەی گۆڕینی جۆرەکانی دیکەی وزەوە بەرهەم دەهێنرێت. تا قۆناغەکانی گۆڕین کەمتر بن وزەیەکی کەمتر لە ڕێی پرۆسەکانەوە بەفیرۆ دەچێت، چونکە لە ڕێی لێکخشاندنی ناو تۆربینەکان یان دینەمۆکان یان بۆیلەرەکاندا هەندێك وزە بەفیرۆ دەچێت. بەرهەمهێنانی کارەبا لە خەلوز، نەوت، گاز بە چەند پرۆسەیەکی ئالوگۆڕدا تێدەپەڕێت، کە بە وزەی کیمیایی دەست پێدەکات و دەبێت بە وزەی گەرمی و لە ڕێگای جوولە وزەوە دەبێت بە وزەی کارەبایی. لە ڕێی ئەم پرۆسەی ئالوگۆڕانەدا نزیکەی لە ٦٠٪ ی وزەکە بەفیرۆ دەچێت (وێنەی ٥). بەم پێیە عێراق بۆ بەرهەمهێنانی بڕە کارەبای پێویستی ئێستای خۆی دەبێت زیاتر لە دوو ئەوەندە وزە (کە لەشێوەی سوتەمەنیدا هەیەتی) بەکاربهێنێت، لەکاتێکدا کە ئەگەر بە شێوازێکی دیکە ئەو بڕە کارەبایە یان هەندێکی بەرهەم بهێنێت دەتوانێت بڕێکی زیاتر لە نەوت و گازەکەی بهێڵێتەوە و لە داهاتوودا(کە حەتمەن نرخەکەی زۆر لە ئێستا بەرزتر دەبێتەوە) بیفرۆشێت.

وێنەی ٥: بەرهەمهێنانی کارەبا لەڕێگەی سوتەمەنی و ئالوگۆڕی وزەوە

د ـ وەزارەت و دامودەزگاكانی عێراق تەنیا وەك كێشەیەكی چەندایەتی مامەڵە لەگەڵ كێشەكانی كارەبادا دەكەن.

چ لە ڕابردوودا و چ لە ئێستادا هیچ بەڵگەیەكی وا لە ئارادا نییە كە حكومەت و بەرپرسیارانی بواری كارەبا، كێشەی كارەبایان وەك كێشەیەكی چۆنایەتی سەیر كردبێت یان سەیر بكەن. بە پێچەوانەوە هەمیشە ئەوە دەسەلمێت كە ئەوان تەنیا مامەڵەیەكی چەندایەتی یان لەگەڵ مەسەلەی كارەبادا كردووە دەكەن. ئاشكراترین بەڵگە ئەوەیە كە لە ڕابردوودا تەنیا چەند پرۆژەیەكی كارۆمائی هەیەو ئەوانیش لە ڕاستیدا وەك پاشكۆی سوودەكانی بەنداوەكان بەكارهاتوون، نەك لەو ڕووەوە ئەنجام درابن كە بە جۆرێكی دیكە كارەبا بەرهەم بهێنرێت. لە ئێستاشدا كە زیاتر لە بیست پرۆژەیان خستووەتە بواری جێبەجێ كردنەوە و هیچ كام لەو بیست پرۆژەیەی كە لەم دواییەدا خستویانەتە بواری جێبەجێكردنەوە، پرۆژەیەك نییە كە حساب بۆ چۆنێتییەكی دیكە لە بەرهەمهێنانی كارەبا بكات، بەڵكو هەر هەموویان هەر بە هەمان شێوەی ڕابردوو، پرۆژەی گازن (خشتەی ٢)

هـ ـ دامودەزگاكانی عێراق هیچ ئاگایان لە كاریگەرییە دەرەكییەكانی بەرهەمهێنانی كارەبا بە هۆی سوتەمەنییەوە نییە

بەرهەمهێنانی كارەبا لە ڕێگەی سوتەمەنییەكانی نەوت و گازەوە چەندین كاریگەری جۆراوجۆری هەیە، كە بە كاریگەرییە دەرەكییەكان ناسراون و كۆمەڵگا باجەكەی دەدات. بۆ حیسابكردنی تێچوونەكانی ئەم كاریگەرییانە، بەر لەهەر شتێك ئەو كاریگەرییانە لە بەرچاو دەگیرێت كە ئەم جۆرە بەرهەمهێنانی كارەبایە دەبێتە هۆی دەردانی گازە زیانبەخشەكان كە زیانەكانیان بۆ سەر تەندروستی و كشتوكاڵ ئاشكرایە (وێنەی ٦) و (خشتەی ٨)

وێنەی ٦: تێچوونی دەرەكی وزە جۆراوجۆرەكان

و ـ پیسبوونی ڕووبارەكان و گۆڕینیان بە ڕووباری مردوو

لە ئەنجامی ئاوەڕۆی ئەو وێستگانەوە كە بە سوتەمەنییەكانی نەوت و گاز كاردەكەن هەندێك لە ڕووبارو سەرچاوە ئاوییەكانی عێراق پیس بوون و زۆربەی هەرە زۆری گیانەوەرە ئاوییەكانی ناتوانن تیایاندا بژین، بەمەش زیانێكی گەورە بە سامانی ئاوی دەگات.

ی ـ بەهۆی پیسبوونی هەواوە هەندێك جار بارانێكی ترش دەبارێت كە زیان بە كشتوكاڵی ناوچەكە دەگەیەنێت.

٣ بەكارهێنانی وزەی بەردەوام لە بەرهەمهێنانی كارەبادا، باشترین ڕێگاچارەیە

٣،١ لایەنە باشەكانی وزەی بەردەوام

+ سەرچاوەکانی وزەی بەردەوام، کە لە ڕێگای بازنەی سروشتییەوە بەردەوام خۆیان نوێ دەکەنەوە، سنوردار نین و کۆتاییيان نایەت.
+ وزەی بـەردەوام هەمیشەییەو کۆتایی نایەت، دەتوانێت پێ بە پێی خواست لەسەر کارەبا زیاد بکرێت و لە ڕێگای سەرچاوەکانی خۆر و باو هی دیکەوە وەڵامی پێداویستییەکان بدرێتەوە.
+ بە پێچەوانەی سەرچاوەکانی وزەکانی دیکەوە، وزەی بەردەوام بەفیڕۆدانی زۆر کەمە.
+ وزەی بەردەوام گازە زیانبەخشەکان کەم دەکاتەوە. بۆ نموونە تەنیا بەکارهێنانی ٢٥٠٠ پانکەی با دەتوانێت زیاتر لە ٢٥٠٠ مێگاوات کارەبا بەرهەم بێنێت، کە ڕێگە لە چوونە ناو هەوای زیاتر لە ٣ ملیۆن تۆن دووانۆکسیدی کاربۆن (کە ئەگەر وێستگەی سوتەمەنی بۆ هەمان بڕکارەبا بەکاربهێنرێت، دەڕژێتە هەواوە) بگرێت و پێنج یەکی زیانەکانی بەرهەمهێنانی کارەبا لەڕێگەی سوتەمەنییەوە کەم بکاتەوە.
+ سەرچاوەکانی وزەی بەردەوام لە زۆربەی شوێنەکاندا بە شێوەیەکی سروشتی (بەتایبەتی لە عێراقدا) هەن و نابەسترێنەوە بە دۆخی تۆڕۆکانی کارەباوە یان بۆرییەکانی نەوت و گازەوە و بوون و نەبوونیانەوە و سەربەخۆ دەبن و کێشەکانی ئەوان نابنە کێشەی ئەمان. ئاشکرایە یەکێك لە کێشە بەردەوامەکانی بەرهەمهێنانی کارەبای عێراق لەم ساڵانەی ڕابردوودا هەمیشە کەمی و نەبوونی سوتەمەنییەکان بووە.
٣،٢ ڕونکردنەوەی زانستییانەی چۆنێتی بەرهەمهێنانی کارەبا لە وزەی بەردەوامەوە
لێرەدا من هەوڵ دەدەم تەنیا باسی ئەو دەزگایانە بکەم، کە دەکرێت لە ئێستادا لە عێراق کەڵکیان لێوەربگیرێت، ئەوانیش: پانکەکانی با و خانەکانی تیشکەوزە و ئاوێنە چرکەرەوەکانی تیشکی خۆرن.

٣،٢،١ پانکەکانی با

کەمترین ڕادەی خێرایی با بۆ بەکارهێنان لەم پرۆژانەدا، دەبێت ١،٣ م/ چرکە بێت.
ئەگەرچی داتایەکی تۆمارکراوی تێکڕایی خێرایی بای ناوچەکانی عێراقم لەبەردەستدا نییە، بەڵام پێگەی جوگرافی و جۆراوجۆری ناوچەکانی و شێوازی بەرزونزمییەکەی و بەرزییەکەی عێراق لەچاو دەریاداو بە بەراورد کردن لەگەڵ داتای هەندێك ناوچەی دەوروبەردا(وەك سعودیە، ئوردن ، کە تێکڕایی ساڵانەی خێرایی با لەناوچەکانیاندا، لە ٢،٤ م/ چرکە کەمتر نییە) ، دەتوانین بڵێین کە تێکڕایی خێرایی با لە عێراقدا، لە ڕادەی پێویست کەمتر نابێت.
ئەگەر تێکڕایی خێرایی با لەنێوان ٢،٤ م/چرکە تا ٤،٤ م/ چرکەدا بێت، ئەوا وزەی با لە نێوان(١٤،٢ تا ٧٧،٧) وات/ مەتر دوجادا دەبێت، کە دەتوانرێت بە هۆی پانکەکانی با وە زیاتر لە نیوەی بگۆڕرێت بۆ کارەبا.

٣،٢،٢ خانەکانی تیشکەوزە

خۆر بریتییە لە سەرچاوەیەکی لەبن نەهاتووی وزە، کە بە تەنیا سەدان هێندەی پێداویستییەکانی هەموو خەڵکی سەر زەوی وزە دەنێرێت.
بە بەکارهێنانی خانەکانی تیشکەوزە (فۆتۆڤۆڵتایك) دەتوانرێت ڕاستەوخۆ کارەبا لە تیشکی خۆرەوە بەرهەمبهێنرێت. وێنەی٧ نموونەیەك لەو دەزگایانە نیشان دەدات.
بڕی کارەبای بەرهەمهاتوو لە یەکەیەکی ڕووبەردا، لەسەر تیشکی خۆر بەندە. جوگرافیاو کەش و ئاووهەوای وڵاتێکی وەك عێراق دەتوانێت شانسێکی گونجاو بۆ ڕادەیەکی باشی تیشکی خۆر زەمانەت بکات.

٣٣. وزەی بەردەوام بە ژمارە

بەرهەمهێنان و بەکارهێنانی وزەی بەردەوام لە سەراسەری دنیادا هەمیشە لە زیادبوندایە. پشکی وزەی بەردەوام لە سەرجەم وزەکاندا لەم هەزارەیەدا دوو قات بووەتەوە و لە ساڵی ٢٠٠٨ دا گەیشتوەتە ٩،٥٪ و بەهۆی لایەنە باشەکانیەوە جێگەی بایەخی جددی زۆرێك لە وڵاتانی دنیایە، وەك: ئەڵمانیا، سوید و دانیمارك و ئیتالیاو...

٣٤. پشتیوانییە نێودەوڵەتییەکان بۆ وزەی بەردوام

یەکێك لە ڕێگاکانی دەوڵەتانی دنیا بۆ کەم کردنەوەی گازە زیانبەخشەکان و ئاڵوگۆڕە مەترسیدارەکانی ئاووهەوا، بریتییە لە پەنابردن بۆ بەکارهێنانی وزەی بەردەوام و لە سەرجەم کۆبوونەوە هاوبەشەکانیاندا جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوەو زۆر وڵات بە شانازییەوە باسی پلانەکانی خۆیان لەم بوارەدا دەکەن. لەم نێوەدا عێراق دەتوانێت کەڵك لەو ئامادەیی و خواستە نێودەوڵەتییەی کە بۆ چارەسەر کردنی کێشەکانی ژینگە لەئارادایە وەربگرێت و پشتیوانی بۆ بەرهەمهێنانی کارەبا لە وزە بەردەوامەکان وەك خواستێکی نێودەوڵەتی ئەنجام بدات و تەنانەت سوود لەو کۆمەکە دارایی و تەکنیکییانەش وەربگرێت کە بۆ ئەم بوارانە تەرخان دەکرێن. بەڵام بێگومان ئەمە بەبێ هاوبەشی کردنی عێراق لە هەوڵدانە نێودەوڵەتییەکاندا مومکین نابێت.

٣٥. تێچوونی وزەی بەردەوام

٣٥،١. هێزی با

نرخی هەر کیلۆواتێك کارەبای دەزگایەکی بەرهەمهێنانی کارەبا (لەجۆری پانکەی با) لە ساڵی ١٩٩٠ دا بەرامبەر ١٢٦٠ ئۆیرۆ

بوو، ئەم نرخە لە ساڵی ٢٠٠٤ دا بۆ ٨٩٠ ئۆیرۆ دابەزی و بەردەوامیش لە دابەزیندایە. ئێستا نرخی پانکەیەکی بەرهەمهێنانی کارەبا، کە توانای بەرهەمهێنانی ١٠٠٠ کیلۆوات کارەبای هەبێت نزیکەی ٨٩٠٠٠٠ ئۆیرۆیە. بەم پێیە عیراق دەتوانێت بە دابینکردنی ٢٥٠٠ پانکەی لەو جۆرە(کە بڕی ٢ تا ٣ ملیار ئۆیرۆی تێدەچێت) نزیکەی پێنجیەکی پێداویستی خەڵك بەرهەمبێنێت و دەتوانێت لەماوەی چەند ساڵێکدا بەکەڵك وەرگرتن لەم شێوازە بەشێکی نیازی خەڵك دابین بکات. بەڵام گومان لەوەدا نییە کە نرخی کارەبای بەرهەمهاتووی وزەی بەردەوام لە توانای خەڵکدا نییەو لە دوو رووەوە دەبێت حکومەت پشتیوانییەکی گەورەو بەردەوامی نرخەکەی بکات: لەو رووەوە کە حکومەت دەستی گرتووە بەسەر تێکرای سەروەت و سامانی وڵاتدا و لێرەشەوە دەبێت بەرپرسیاریتی یەکەمی مەسەلە گرنگ و زیندەگییەکان لە ئەستۆ بگرێت و لەو رووەشەوە کە هێشتا بەشی خەڵك لەو سەروەت و سامانە زۆر لەوە کەمترە کە بتوانن ئەو جۆرە کارەبایەی پێ بکڕن.

بێجگە لەوەی کە وزەی با وزەیەکی پاك پێشکەش دەکات و هیچ جۆرە گازێکی زیانبەخشی لەگەڵدا نییە، ئامێری گۆڕینەکەیشی بۆ وزەی کارەبا دەتوانێت لەماوەی بیست ساڵدا نزیکەی ١٠ ئەوەندەی پارەی تێچوونەکەی بەرهەم پێشکەش بکات، ئەمە لەکاتێکدا کە ئامێرەکانی بەرهەمهێنانی وزە لە سوتەمەنییەکان، دەتوانن تەنیا ٠،٤ ئەوەندەی تێچوونەکانیان بەرهەم بێنن، ئەوەش لەبەرئەوەی کە ئەمان بەردەوام پێویستیان بە دابینکردنی ماددەی سوتەمەنییە.

٣،٥٢. خانەکانی تیشکەوزە

نرخی کارەبای بەرهەمهاتوو لە ڕێگای فۆتۆڤۆڵتایکەوە هێشتا زۆر لەو کارەبایە گرانترە کە لەڕێگای سوتەمەنییەکانەوە بەرهەم دەهێنرێت.

خەرجی دەزگاکانی بەرهەمهێنانی کارەبا لە ڕێگای خۆرەوە، بە پێی کیلۆوات ـ پیك دەپێورێت، بۆ نموونە ئامێرێك کە ١ کیلۆوات ـ پیك بەرهەم بێنێت، هەموو فۆتۆڤۆڵتایکەکەی و کەلوپەلەکانی لە ئێستادا نزیکەی ٥٨٠٠ ئۆیرۆی تێدەچێت و تا ئامێرەکە گەورەتر بێت (واتە کیلۆوات ـ پیکی زیاتر بەرهەم بێنێت) تێچوونەکەی کەمتر دەبێت. ئامێری وا هەیە کە دەتوانێت ١٦ کیلۆوات ـ پیك بەرهەم بێنێت و نزیکەی ٨٠٠٠٠ ئۆیرۆی تێدەچێت. تەمەنی دەزگایەکی فۆتۆڤۆڵتایك دەتوانێت زیاتر لە ٢٥ ساڵ تێپەڕبکات. دەزگایەکی(١کیلۆوات- پیك)ی ساڵانە توانای بەرهەمهێنانی ١٠٠٠ کیلۆوات سەعات کارەبای هەیە.

ئەم دەزگایانە سەرەتا دەتوانرێت لەو شوێنە گشتییانەدا بەکاربهێنرێت کە دابینکردنی خەرجی کارەبایان لەسەر حکومەت خۆیەتی، وەك نەخۆشخانەو زانکۆ و وەزارەتەکان و ...لێرەشەوە دەکرێت لەهەنگاوی یەکەمدا بەشێکی بەرچاوی کارەبای عیراق بگۆڕرێت بۆ وزەی بەردەوام.(خشتەی ٣) نرخی دەزگایەکی تیشکەوزە لە هەندێك وڵاتدا پیشان دەدات.

وێنەی ٧ : نموونەیەکی خانەکانی تیشکەوزە، کە ڕاستەوخۆ تیشکی خۆر دەگۆڕن بۆ کارەبا
وێنەی ٨ : گۆشەو ئاڕاستەکانی دانانی دەزگای تیشکەوزە

٤ توانايیيه ژینگەیی و ئابوری و کۆمەڵایەتییەکانی عێراق بۆ سوود وەرگرتن لە وزەی بەردەوام
هەروەك لە زانیارییەکاندا تێبینی دەکەین، عێراق شانسێکی گەورەی بۆ بەکارهێنانی وزەی بەردەوام هەیە :
- ئابورییەکی گونجاوی هەیە (هەم دەوڵەمەندە و هەم سامانەکەشی کاتییە)، بە واتەیەکی دیکە هەم دەتوانێت و هەم (دەبێت) بەشێك لەم سامانە مەوجودو کاتییە لە پرۆژەکانی وزەی بەردەوامدا بەکاربهێنێت.
- بەرزی و نزمی زەوی و ئاووهەوای گونجاوی هەیە: لە ناوچە جیاجیاکانیدا خێرایی جۆراوجۆری با و پلەی گەرمای بەرزو هاوینی درێژی هەیە.

٤،١ لەڕووی ئابورییەوە

بڕی نەوت لە عێراقدا بە ١١٥ ملیار بەرمیل مەزەندە دەکرێت (دوای سعودیە و ئێران خاوەنی سێیەمین بڕە نەوتی یەدەگی جیهانە) .
بێگومان کەرتی نەوت بڕبڕەپشتی ئابوری وڵات پێکدەهێنێت و نزیکەی ٩٠٪ ی داهاتی دەوڵەت لە هەناردەکردنی نەوتەوە بەدەست دێت (خشتەی ٥). بەم پێیە عیراق لە ئێستادا کە خاوەنی ئەم سامانە گەورە و کاتییە هەم دەتوانێت و هەم دەبێت پەنا بۆ پرۆژەکانی وزەی بەردەوام ببات، چونکە ئەگەر لە ئێستادا پارەی نەوتی لەبەردەستایەو دەتوانێت بەشێکی لەم پرۆژانەدا بیانخاتەگەڕ ئەی دوای چەند دەیەیەکی دیکە کە ئەو سامانە نامێنێت، دەتوانێت بەچی کێشەی کارەبا چارەسەر بکات؟

٤،٢ لە ڕووی دیمۆگرافییەوە

دانیشتوانی عێراق ئێستا زیاتر لە ٣٠ ملیۆن کەس دەبێت. هەر کیلۆمەترێکی چوارگۆشە نزیکەی ٦٧ کەسی بەردەکەوێت. گەشەی دانیشتوانەکەی نزیکەی ٢،٥٪ . نزیکەی لە ٤٠٪ دانیشتوانەکەی لە خوار ١٥ساڵییەوەن (خشتەی ٦). ئەم ئامارە دەتوانێت زیاد لە هەموو شتێك ئەوەمان بۆ ڕوون بکاتەوە کە لە یەك دوو دەیەی داهاتوودا عێراق دەبێتە یەکێك لەو وڵاتانەی کە ڕێژەیەکی زۆری سەروکاریان لەگەڵ ئەو ئامێرو بوارانەی ژیاندا هەبێت کە بە کارەبا کاردەکەن و لێرەشەوە دەتوانین بڵێین کە کارەبا بە خێراییەکی لە ڕادەبەدەر (کە هەرگیز لەگەڵ چەند دەیەی ڕابردوودا بەراورد ناکرێت) شوێنی خۆی لە پێداویستی و سەرگەرمییەکانی ژیانی خەڵکی عێراقدا فراوانترو گرنگتر دەکات.

٤،٥لەڕووی بەرزونزمی زەوی و ئاووهەواوە

٤،٥،١ بەرزونزمی زەوی

عێراق لەم ناوچانە پێکهاتووە:

١- ناوچە دەشتییەکان:

چواریەکی ڕووبەری عێراق پێکدەهێنێت، واتە ڕووبەرەکەی نزیکەی ١٣٢٠٠٠ کیلۆمەتری چوارگۆشە دەبێت(لە شێوەی چوارگۆشەیەکدایە کە درێژییەکەی ٦٥٠ کم و پانییەکەیشی ٢٥٠ کم دەبێت).

٢-ناوچەی بیابان:

ئەم ناوچەیە دەکەوێتە خۆرئاوای عێراقەوە و بەرینایيەکەی ١٩٨٠٠٠ کیلۆمەتری چوارگۆشەیە و نزیکەی نیوەی ڕووبەری عێراقی داگیرکردووەو بەرزییەکەی لە نێوان (١٠٠ تا ١٠٠٠)مەتردا دەبێت.

٣-ناوچەی شاخاوی:

ناوچەی شاخاوی دەکەوێتە باکور و باکوری خۆرلاتەوە و بریتییە لە ٩٢٠٠٠ کیلۆمەتری چوارگۆشە، کە نزیکەی چواریەکی ڕووبەری عێراق دەگرێتەوە.

٤-ناوچە هەڵەتەییەکان:

بریتییە لە ناوچەیەکی نێوانی لە نێوان دەشتە نزمەکانی باشور و شاخە بەرزەکانی باکور و باکوری خۆرئاوادا، ڕووبەرەکەی نزیکەی (٦٧٠٠٠ کیلۆمەتر چوارگۆشە) دەبێت، کە (٤٢٠٠٠ کیلۆمەتر چوارگۆشە) ی دەکەوێتە دەرەوەی ناوچە شاخاوییەکان و بەرزییەکەی لەنێوان ١٠٠ ـ ٢٠٠ م دا دەبێت و ٢٥٠٠٠ کیلۆمەتر چوارگۆشەیشی لە ناوچە شاخاوییەکاندایەو بەرزییەکەی لە نێوان ٢٠٠ ـ ٤٥٠ م دا دەبێت.

٤,٥,٢ ئاووهەوا

لە عێراقدا ئەم جۆرە ئاووهەوایانە هەیە:

١- ئاووهەوای دەریای ناوەڕاست

بریتییە لە ناوچە شاخاوی یەکانی خۆرلات، سالانە بەفریان لێ دەبارێت و بەرێژەی (٤٠٠-١٠٠٠) مم بارانیان لێ دەبارێت و زۆربەی ناوچەکانی هاوینان پلەی گەرمایان دەگاتە زیاتر لە ٣٥ پلەی سەدی.

٢- ئاووهەوای ناجێگیر.

٣-کەشی گەرمی بیابانی پێدەشتەکان و بەرزاییەکانی خۆرئاوا دەگرێتەوە کە نزیکەی لە ٧٠٪ ڕووبەری عیراق پێکدەهێنن. ڕێژەی باران بارانی سالانەی (٥٠ ـ ٢٠٠) ملم دەبێت. یەکێك لە تایبەتمەندییەکانی بریتییە لەو جیاوازییە گەورەی کە لە نێوان پلەی گەرمای ڕۆژو شەوو هاوین و زستانیدا هەیە. لە هاویندا دەگاتە ٤٥ـ ٥٠ پلەی سەدی و لە زستانیشدا لە سەروو پلەی بەستنەوە دەمێنێتەوە.

٤,٦ لە ڕووی کەلتورییەوە

زۆربەی عێراقییەکان لە شارەکاندا دەژین و بۆچوونێکی تا ڕادەیەك بەرزیان بۆ ژیان هەیە و هەمیشە لە هەوڵی ئەوەدان کە ژیانێکی خۆشگوزەران بژین، ئەم هەقیقەتە کاریگەری خۆی لەسەر تێکڕای بوارەکانی ژیان داناوە. لێرەشەوە چ بە گەڕانەوە بۆ خەڵك لە باسکردنی ئەم مەسەلەیەدا و چ داهاتووی پرۆژەکانی وزەی بەردەوام لە عێراقدا کاریگەری و مانای خۆیان لە ژیانی عێراقییەکاندا دەبێت و وەك پێویست لێی تێدەگەن و مامەڵەی لەگەڵدا دەکەن.

٥- چۆن دەتوانرێت بەرهەمهێنانی وزەی بەردەوام لە عێراقدا پراکتیزە بکرێت؟

پراکتیزەکردنی پرۆژەی وزەی بەردەوام لە عێراقدا لە لایەك پێویستی بە بڕیاری وەزارەتی کارەبا (کە لە عێراقدا هەندێك دەسەڵاتی تایبەتی هەیە) یان حکومەت هەیە کە بودجەکەی دابین بکات و لە لایەکی دیکەوە پێویستی بەو لایەنانە هەیە کە لە ڕووی تەکنۆلۆژییەوە ئەنجامی دەدەن. چونکە لە عێراقدا هەم حکومەت دەستی گرتووە بەسەر تێکڕای داهاتی وڵاتدا و لێرەشەوە بەرپرسی یەکەمی پرۆژە ستراتیژییەکانە و دەبێت دوای ئەنجامدانیشیان بە نرخێکی دیاریکراو کە لە توانای خەڵکی عێراقدا بێت بیفرۆشێتەوە و هەم نزمی ئاستی داهاتی خەڵکیش لە ئێستادا بواری ئەوە نادەن کە ئەم پرۆژانە لەلایەن ئەو سەرمایەدارانەوە کە بەدوای قازانجەوەن، ئەم پرۆژانە ئەنجام بدەن و کارەباکەی بە نرخێکی گران بە هاوڵاتی یان بفرۆشنەوە (لێرەدا گومانی ئەوە زاڵ دەبێت، کە هێزە کاریگەرەکانی گۆڕەپانی ئابوری و سیاسی عێراق، ئامانجێکی وایان هەبێت، چونکە دوای ئەو هەموو ساڵە و خەرج کردنی ئەو هەموو پارەیە هێشتا وەزعی کارەبا خراپتر دەبێت!)

لەلایەکی دیکەوە پێویستی بە هەوڵ و تێکۆشانی خەڵکی عێراق خۆشیەوە هەیە (چونکە زەرەرمەندی ئێستای نەبوونی کارەبا و زەرەرمەندی داهاتووی چارەسەر نەکردنی بنەڕەتی و بەفیڕۆدانی سامانی کۆمەڵگا، هەر ئەوان دەبن) و پێویستە لەم ڕێگایانەوە هەوڵ بدەن:

١ـ لە ڕێگای بەرپرسان و دامودەزگاکانەوە (حکومەت، پەرلەمان، وەزارەتی کارەبا)، کە دەبێت مەسەلەی کارەبا و چارەسەرکردنی بە شێوازی وزەی بەردەوام ، وەك بەرەنگاربوونەوەیەکی گرنگی مرۆیی چاو لێبکەن و مامەڵەی لەگەڵدا بکەن.

٢- لە ڕێگەی میدیای ئازادەوە، گرنگی ئەم شێوازەی چارەسەر کردنی کێشەی کارەبا بوروژێنرێت.

٣- لە ڕێگەی زانکۆکانەوە: لایەنە باش و خراپەکانی بەرهەمهێنانی جۆرەکانی وزە لە عێراقدا لێکبدەنەوە و توێژینەوەی تایبەتیان بۆ بکەن، زانیاری و وردەکاری پێویست بۆ پرۆژەکانی وزەی بەردەوام ئامادە بکەن.

پاشکۆ
زانیاری و خشتەکان ١

کارەبای بەرهەمهاتوو لە عێراقدا: بە ملیۆن کیلۆوات سەعات (٢٠٠٧ خەملێنراوە) ٣٣،٥٣٠

جۆرەکانی کارەبای بەرهەمهاتوو لە عێراقدا، بەپێی مەوادی بەکارهاتوو سوتەمەنی (نەوت، گاز،...) ٩٨،٤ ٪ هێزی ئاو ١،٦ ٪ ئەوانی دیکە ٠ ٪

خشتەی ١: بەرهەمهێنانی کارەبا لە عێراقدا

No.	Project	Capacity	company
1	Diwaniya	4X125	GE
2	Samawa	4X125	GE
3	Daura 2	6X125	GE
4	Kasek	2X125	GE
5	Qudus 3	2X125	GE
6	Shat-AlBasra	6X125	GE
7	Amara	2X125	GE
8	Haydariya	4X125	GE
9	Wasit	2X125	GE
10	Mansouriya	2X125	GE
11	Nasiriya 1	4X125	GE
12	Khairat	6X125	GE
13	Qayara	4X125	GE
14	Anbar	4X125	GE
15	Mussaieb	4X125	GE
16	Rumaila	5X270	Siemens
17	Taza	1X270	Siemens
18	Dibis	2X160	Siemens
19	Al-Sadr	2X160	Siemens
20	Baiji	6X160	Siemens

خشتەی ٢: پرۆژەکان

وڵات شار ـ ئاراستە	توانایی KWp	بەرهەم/ ساڵ KWh	ئیشتراك ئۆیرۆ/ ساڵ	ڕێژەی کارایی
ئەڵمانیا ئاخن ـ باشور	١٠,٠٠	٨٧٦٩	٣٧٧١,٥٦	٧٦
کوەیت کوەت ـ باشور	١٠,٠٠	١٣١٩٨	٥٦٧٦,٤٦	٦٥
سعودیە ڕیاض ـ باشور	١٠,٠٠	١٢٩١١	٥٥٥٣,٠٢	٦٥
ئێران ئەسفەهان ـ باشور	١٠,٠٠	١٣٩٢٤	٥٩٨٨,٧١	٦٩

خشتەی ٣: نرخی ئامێرەکانی فۆتۆڤۆڵتایك لە هەندێك وڵاتدا (Si Poly)

فاکتۆرەکان	جۆری سەرچاوە			
	دەزگای وزەی با	خانەی تیشکەوزە	دینەمۆی دیزڵ	کارەبای سەرەکی
نرخی کارەبا بۆ ماڵان	0.08Euro/KWh (Geschätzt)	0.48Euro/KWh (Geschätzt)	Euro/KWh 0.24	Euro/KWh 0.05
نرخی کارەبا بۆ یەکە بازرگانییەکان	0.08Euro/KWh> (Geschätzt)	0.47Euro/KWh (Geschätzt)	0.25Euro/KWh	Euro/KWh 0.88
ڕادەی سەلامەتی	++	++	-	--
دەنگەدەنگ	++	++	--	++
زیانگەیانن بە سروشت CO_2	++	++	--	--
ئامادەکاری مەوادی سەرەتایی	++	++	--	++
سکەی کاتی	+	+	-	--
پەیداکردنی هەلی نویی کار	++	++	-	--
دڵنیایی	++	++	-	--
چاککردنەوە	+	+	-	++

مانای نیشانەکان: ـ ـ بێکەڵك، ـ خراپ، + باش، ++ زۆرباش

خشتەی ٤: هەڵسەنگاندنی جۆرەکانی کارەبا

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez	
min. Temp	4	6	9	14	19	23	24	24	21	16	11	6	°C
max. Temp	16	18	22	29	36	41	43	43	40	33	25	18	°C
Feuchtigkeit	68	60	60	49	33	24	22	23	27	36	55	68	%
Regentage	4	3	4	3	1	0	0	0	0	1	3	5	/Monat

خشتەی ٥: تێکڕایی پلەی گەرما و ڕۆژەکانی باران بارین

Kraftwerkstyp	Übliche Blockgrößen (MW)	Wirkungsgrad (%)	CO_2-Emissionen (t/MWh_{el})
Braunkohlekraftwerk	< 1.100	37 - 44	1,10 - 0,91
Steinkohlekraftwerk	< 800	38 - 46	0,90 -0,67
Gasturbinenkraftwerk	< 200		
Gas		25 - 35	0,75
Heizöl		25	1,07
Gas- und Dampfturbine	< 400	50 - 60	0,34
Kernkraftwerk	< 1.300	33	0[2)]
Wasserkraftwerk	< 200	ca. 90[1)]	0[2)]
Windkraftanlage	< 2,5	ca. 50[1)]	0[2)]
Photovoltaikanlage	< 0,5	10 - 15[1)]	0[2)]
Biomassekraftwerk			
Festbrennstoffe	5	25 [1)]	0[2)]
Biogas	0,5	33	0[2)]

Quelle BET 2008

1-Der Wirkungsgrad ist hier von untergeordneter Bedeutung.da die.

Energie unbegrenzt zur Verfügung steht und keine Ressourcen verbraucht werden

2-Die Klimawirkung ist neutral

Tab.6: Kennzahlen unterschiedlischer Kraftwerkstypen

کارەبا	
بڕی بەرهەمهێنراو	٣٣,٥٣ ملیارد کیکۆوات سەعات (٢٠٠٧)
بڕی پێویست	(٣٥,٨٤ ملیارد کیکۆوات سەعات (٢٠٠٧)
بڕی هەناردهکراو	٠ کیکۆوات سەعات(٢٠٠٧)
بڕی هاوردەکراو	٢,٣١٥ ملیارد کیکۆوات سەعات (٢٠٠٧)
نەوت	
بڕی بەرهەمهێنراو	٢,١١ ملیۆن بەرمیل لە ڕۆژێکدا(٢٠٠٧)
بڕی پێویست	٢٩٥,٠٠٠ ملیۆن بەرمیل لە ڕۆژێکدا(٢٠٠٧)
بڕی هەناردەکراو	١,٦٧ ملیۆن بەرمیل لە ڕۆژێکدا(٢٠٠٧)
بڕی پێویست	١١٥ملیار بەرمیل (Januar ٢٠٠٧)
گازی سروشتی	
بڕی بەرهەمهێنراو	٣,٥ملیار مەتر سێجا (٢٠٠٧)
بڕی پێویست	ملیۆن مەترسێجا . ١.٤٨ ملیار مەترسێج ٩٨٠دەسوتێت (٢٠٠٥)
یەدەک	٣,١٧ بلیۆن مەترسێجا ا (Januar ٢٠٠٧)

خشتەی٧: زانیاری دەربارەی کارەبا و نەوت و گازی سروشتی

دانیشتوان	٢٧.٤٩٩.٦٣٨
٠ ـ ١٤ ساڵ	٣٩,٤٠٪
ڕێژەی نێرینە	٥.٥٠٩.٧٣٦
ڕێژەی مێیینە	٥.٣٣٨.٧٢٢
١٥ ـ ٦٤ ساڵ	٥٧,٦٠٪
ڕێژەی نێرینە	٨.٠١٨.٨٤١
ڕێژەی مێیینە	٧.٨١٢.٦١١
سەروو ٦٥ ساڵ	٣٪
ڕێژەی نێرینە	٣٨٦.٣٢١
ڕێژەی مێیینە	٤٣٣.٤٠٧
تێکڕایی تەمەن	٢٠ ساڵ
ڕێژەی نێرینە	١٩,٩ساڵ
ڕێژەی مێیینە	٢٠ ساڵ
گەشەت دانیشتوان	٢,٦٢٪
ڕادەی خوێندەواری	١٥ سالان و گەورەتر دەتوانن بخوێننەوەو بنوسن
بەگشتی	٧٤,١٠٪
پیاوان	٨٤,١٠٪
ژنان	٦٤,٢٪ (٢٠٠٠)
ڕێژەی بێکاری	١٨٪ــ ٣٠٪ (٢٠٠٦)

خشتەی ٨: زانیاری دەربارەی دانیشتوان

سەرچاوەکان:

1- Agentur für Erneuerbare Energien e.v
2- ELECTRICITY JULY 30, 2007 I REPORT TO CONGRESS
3- AktionsplanKlima und Energie des Freistaates Sachsen (Stand 03.06.2008)
4- solarenergie.com
5- ERNEUERBARE ENERGIEN IN ZAHLEN | STAND: JUNI 2009
6- Gründe für eine Internationale Agentur für Erneuerbare Energien
(IRENA) Vorbereitungskonferenz für die Gründung von IRENA
Berlin, 10.- 11. April 2008
7- “PHOTOVOLTAIK IN DER LANDWIRTSCHAFT“
Technologie, Anwendungen und Grenzen der Wirtschaftlichkeit am
Beispiel eines Industrie- (Deutschland) und Entwicklungslandes (Mali) Von Moctar Traoré
8- Ökostrom sowie Energieverbrauchsentwicklung und Vorschläge zur Effizienzsteigerung
Bericht der Energie-Control GmbH. gemäß § 25 Abs 1 Ökostromgesetz
August 2007
9- Externe Kosten der Stromerzeugung aus erneuerbaren Energien im Vergleich zur Stromerzeugung aus fossilen Energieträgern
Wolfram Krewitt
DLR, Institut für Technische Thermodynamik,
6. April 2006
10- EXTERNE KOSTEN KENNEN –UMWELT BESSER SCHÜTZEN
Die Methodenkonvention zur Schätzung
externer Kosten am Beispiel Energie und Verkehr
April 2007
11- Externe Kosten Die vergessenen Kosten der Energieversorgung Bundesverband WindEnergie e.V.
12 -Internationaler Arbeitskreis für Verantwortung in der Gesellschaft e.V.
13- Lictblick
14- SES Positionspapier GASKRAFTWERKE-Schweizerische Energie Stiftung
15- Vergleich externer Kosten der Stromerzeugung in Bezug auf das Erneuerbare
Energien Gesetz- von
Prof. Dr. Olav Hohmeyer
Universität Flensburg
16- Universität Oldenburg, Institut für Physik, Abteilung für Energie und Halbleiterforschung
Was kostet Strom aus Wind?Erich Hau
17- www.wp-irak.de
18- Gaskraftwerke in der Schweiz -Positionspapier, Januar 2007
19- Ministry of Electricity –Iraq
20- Ministry of Electricity- Kurdstan
21- Aswat- Al-Iraq
22- URL: http://www.wind-energie.de/de/themen/kosten/?type=55
Datum: 24. October 2009
23- H_2YDROGEIT
24- Gründe für eine Internationale Agentur für Erneuerbare Energien
(IRENA)
25- Eine unbequeme Wahrheit- Al Gore
26- Potenzialanalyse dezentraler Energiesysteme zur Sicherung einer nachhaltigen ... Von Jubran Habib

*ماجستێر لە فیزیادا

تێبینیەکی پێویست: ئەم نوسینە بریتییە لە وەرگێڕان و دەسکاریکردنی توێژینەوەیەك کە لە ئۆکتۆبەری ٢٠٠٩ داو لە کۆتایی کۆرسێکدا، کە ناوی "Projektmanagement für Akademiker" بوو بۆ پەیمانگای "Euro Gene" لە ئەڵمانیا، ئامادەم کرد.

زانا هایزنبێرگ و پرانسیپی ناووردی

جەمال موحەمەد ئەمین

زانای ئەڵمانی بەناوبانگ فرنەر كارڵ هایزنبێرگ لە ٥ كانونی یەكەمی ساڵی ١٩٠١ لە فۆرتسبۆرگی ئەڵمانی لەدایكبووە، لە ساڵی ١٩٢٣ بڕوانامەی دكتۆرای لە فیزیای تیۆریدا لە زانكۆی میونخ وەرگرتوە، لە ساڵی ١٩٢٤ تا ١٩٢٧ وەك یاریدەدەرێك بۆ زانای فیزیایی دانیماركی نیلز بۆر كاری كردووە، و لە ساڵی ١٩٢٥ یەكەم توێژینەوەی دەربارەی تیۆری كوانتادەركەوت، و لە ساڵی ١٩٢٧ دا پرانسیپی ناووردی دارشتووە ولە ساڵی ١٩٣٢ خەلاتی نۆبڵی فیزیای وەرگرتووە، لە ١ ی شوباتی ساڵی ١٩٧٤ لە تەمەنی ٧٤ ساڵیدا لە میونیخ كۆچی دوایی كرد، لە دوای خۆی خێزانەكەی و ٧ منداڵی بەجێدەهێڵت. هایزنبێرگ خاوەنی گرنگترین پرانسیپی فیزیای نوێیە بە ناوی پرانسیپی ناووردی، و لە دانراوەكانی (بەش و هەموو، فەلسەفە و فیزیا، سروشت لە فیزیادا).

دۆزینەوەكەی هایزنبێرگ لە فیزیادا و بە دیاریكراوی لە میكانیكی كوانتادا بوو، میكانیك ئەو لقەی زانستی فیزیایە كە گرنگی دەدات بە لێكۆڵینەوە لە جوڵەی تەنەكان، لە ساڵەكانی یەكەمی سەدەی بیستەمدا یاسا فیزیاییەكان نەیانتوانی ڕاڤەی جوڵەی تەنۆلكە سەرەتاییەكانی وەك جوڵەی گەرد و گەردیلەكان بكەن، لەو كاتانەدا زۆر سەیر و مایەی دڵەڕاوكێ بوو كە یاسا فیزیاویەكان ڕاڤەی جوڵەی

تەنە گەورەکانی دەکرد، بەڵام هیچ یاسایەك نەبوو ڕاڤەی جوڵەی تەنۆلکە سەرەتاییەکانی ناو گەردیلەکان بکات.
لە ساڵی ١٩٢٥ دا فرنەر هایزنبێرگ چەند یاسایەکی نوێی پێشکەش کرد زۆر جیاواز لەوانەی پێشتر نیوتن پێشکەشی کردبوو، تیۆریەکەی فرنەر هایزنبێرگ چەند هەموارکردنێکی لەسەر کرا لە لایەن زانایانی دیکەوە تا بتوانێت ڕاڤەی جوڵەی هەموو تەنەکان بکات بە درشت و وردیانەوە، و گەورە و بچووکیانەوە، و لە گرنگترین ئەنجامەکانی تیۆریەکەی فرنەر هایزنبێرگ بۆ ڕاڤەی جوڵەی گەردیلەکان پرانسیپی ناووردی بوو یان نادیاریکردن و یان نا دڵنیابوون و زۆر ناوی دیکەی بۆ دانراوەو ناوە ئینگلیزیەکەی Uncertainty principle، لە ساڵی ١٩٢٧ دا شێوەی یاساکە داڕێژرا و دادەنرێت بە گەورەترین پرانسیپ کە کاریگەری هەبووە لە سەر مێژووی زانستی نوێ و سنورێك بۆ توانای مرۆڤ دادەنێت لە پێوانەکردندا.
بە پێی ئەو پرانسیپە ناکرێت پێوانەی یان چاودێری بکرێت بۆ دوو سیفەتی فیزیاوی وەك خێرایی و شوێنی تەنۆلکەیەکی کوانتایی وەك ئەلکترۆن لە ساتێکی دیاریکراودا بێئەوەی برێك لە نادڵنیایی و یان گومان لە یەکێك لەو سیفەتانە و یان هەردووکیاندا هەبێت، ئەگەر شوێنی ئەلکترۆنەکەمان لە ساتێکی دیاریکراودا زانی ئەوا زۆر ستەم دەبێت خێراییەکەی زۆر بە وردی بزانین، چونکە ئەلکترۆنی جوڵاو لە ساتێکی دیاریکراودا (لە کاتێکی زۆر کەمی نزیك بە سفر) وەك ئەوە وایە وەستاو بێت، کەواتە بۆ ئێمەی مرۆڤ ئاستێك هەیە دەبێت تێیدا بوەستین و ناتوانین بگەینە پلەی دڵنیایی تەواوەتی لە دیاردەیەك یان ڕووداوێکدا، واتە ڕووداو یان دیاردە هەن کە ئێمەی مرۆڤ دەربارەیان زانیاریمان نییە و یان دڵنیا نین لەوەی دەیزانین دەربارەی!
دەرئەنجامەکانی ئەو پرانسیپە زۆر گەورەن، ئەگەر یاسا فیزیاویە بنەڕەتیەکان ڕێگری لە هەر زانایەك بکات هەر چەندە زۆر زاناش بێت لەوەی کە زانیاری تەواوی دەستکەوێت و لێی دڵنیا بێت مانای وایە ئەو ناتوانێت پێشبینی لە جوڵەی هەر شتێك بکات لە داهاتوودا، دەربارەی ئەو دەرئەنجامە زانا هایزنبێرگ خۆی دەڵێت "دەتوانین لە داهاتوو بزانین ئەگەر زانیاری وردمان هەبێت دەربارەی ئێستا" و ئینجا زیاتر دەڵێت "نەزانینمان بۆ داهاتوو ناگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە ئێمە هیچ لە ئێستا نازانین، بەڵکو بەهۆی ئەوەوەیە کە هەرگیز ئێمە لە ئێستا ناگەین"، واتە ئەو پرانسیپە و جێبەجێ کردنی ئەوەش دەگەیەنێت کە هیچ هەموارکردنێك یان پەرەپێدانێك لە هۆیەکانی بەدەستهێنانی زانیاریەکانماندا ناتوانێت بە سەر ئەو گرفتەدا زاڵ بێت. هەروەها ئەو پرانسیپە ئەوەشمان پێدەڵێت کە زانستی فیزیا ناتوانێت لەوە زیاترمان پێشکەش بکات کە پێشبینی ئاماری بدات.
لە ڕاستیدا ئەو پرانسیپە ئەمەندە ورد و ئاڵۆزە کە زانایەکی وەك ئەلبێرت ئاینشتاین لە سەرەتاوە ڕەتی دەکاتەوە و ئەو دەڵێت "ژیریم ڕێگام پێنادات کە بڕوا بکەم بەوەی خوای گەورە یاری زار بەم گەردوونە بکات" و لە دوا بەیەك گەیشتنی نێوان ئاینشتاین و هایزنبێرگ، ئاینشتاین پێی دەڵێت تیۆریەکەت گونجاوە، بەڵام من حەزم لێی نییە.
بەڵام لەگەڵ ئەوانەشدا هیچ ڕێگا نەبوو لە بەردەم زاناکاندا تەنیا ڕازی بوون بەو پرانسیپە نەبێت.

پرانسیپی نادڵنیایی

پرانسیپی نادڵنیایی یان گومان ویان ناووردی بە گرنگترین پرانسیپەکانی

فیزیای کوانتا دادەنرێت، بە پێی ئەو پرانسیپە ناتوانرێت دوو سیفەتی پێوراو لە سیفەتەکانی گروپێکی کوانتایی بە تەواوی دیاریبکرێت تەنیا لە سنورێکی دیـاریـکـراوی وردیـدا نەبێت، واتـە دیاریکردنی یەکێك لە سیفەتەکان زۆر بە وردی (لەگەڵ کەمێك نادڵنیایی) هاوڕێ دەبێت لەگەڵ نادڵنیاییەکی زۆر گـەورە لە دیاریکردنی سیفەتەکەی دیکە، بە زۆری بەجێهێنانی ئەو پرانسیپە لە سەر دوو سیفەتی دیاریکردنی شوێن و خێرایی تەنۆلکەیەکی سەرەتایی دەبێت، ئەو پرانسیپە ئەوەمان فێردەکات کە مـرۆڤ ناتوانێت هەموو شتەکان بزانێت بە وردی ١٠٠٪ و ناتوانێت هەموو شتەکان پێوانە بکات بە وردی ١٠٠٪ و هەر دەبێت برێك هەبێت نایزانێت و ناشتوانێت پێوانەی بکات.

شێوەی بیرکاری یاسای نـاووردی بەم جۆرەیە : $\Delta P \Delta x \simeq h$

کە ΔP نـــا دڵنیاییە لە بڕی جوڵە، Δx نا دڵنیاییە لە شوێن و h نەگۆڕی پلانکە. بە پێی پەیوەندیەکەی سەرەوە ئەنجامی لێکدانی نادڵنیایی واتە هەڵە لە دیاریکردنی بڕی جوڵەی تەنێك یان تەنۆلکەیەك (تەووژمیان) و نادڵنیایی واتە هەڵەی دیاریکردنی شوێنی تەنێك یان تەنۆلکەیەك هەر دەبێت لە نەگۆڕی پلانك گەورەتربێت، واتـە ئەنجامی لێکدانی دیاریکردنی تەووژم و شوێنی تەنۆلکەیەك ناکاتە سفر.

ئەوەبوو زاناکانی ئەو سەردەمەی هـەراسـان کـردبـوو تا وای لێهات هەندێکیان ناڕەزاییان دەربڕی بەرامبەر ئەو ئەنجامانە و بە توڕەهاتیان دانا. بۆیە لەو سەردەمەدا کۆڕ و سیمیناری زۆر و گفتوگۆ و تاقیکردنەوەی زۆر ئەنجامدران بە مەبەستی شیکردنەوەی ئەو ئەنجامانانە و داڕماندنی تیۆریەکە و یـان ئـەو پرانسیپە، بـەڵام هەموو هـەوڵـەکـان بـێ ئـەنـجام بـوون و تیۆریەکەی هایزنبێرگ لەوانە هەموو بەهێزتر بوو هەروەها بوون و ڕاستێتی خۆی سەپاند. ئەو پرانسیپە لە ئێستادا بۆتە یەکێك لە بنەما گرنگەکانی تێگەیشتنمان بـۆ چەمکەکان لە سروشت و گـەردوون و دەوروبـەر و ژیانماندا. بێگومان ئەو ناووردیە لە پێوانەکردن و دیاریکردنی شوێن و جوڵەی تەنۆلکەکان بەشێکی زۆر کەمیشی دەگەڕێتەوە بۆ هەڵە و توانای مرۆیی لە پێوانەکردندا و کەموکورتی و هەڵەی ئامێرەکانی پێوانەکردن کە زیاتر ئەوانە مەبەست نین و گرنگ نین لە پرانسیپە گرنگەکەی هایزنبێرگدا ئـەوەنـدەی چەمکە فیزیاویەکەی پرانسیپەکە خـۆی. لە شێوەیەکی دیکەی بیرکاری پرانسیپەکەی زانا هایزنبێرگ پەیوەندی نێوان وزە و کاتە کە بەم جۆرەیە : $\Delta E \Delta t \approx \frac{h}{2\pi}$

کە E وزەیە و t کاتە.

ئەو ئاکامانەی تیۆری کوانتا بەدەستیان هێناوە زیاترن و کاریگەرترن لە ئەوانەی تیۆری ڕێژەیی ئاینشتاین بە دەستی هێناون، هەروەها ئەو تیۆریە ئاسەواری فەلسەفی قوڵیشی هەبوو، لە ئاکامە کرداریەکانی ئەو تیۆریە بەکارهێنانی بوو لە دروستکردنی وردبینی ئەلکترۆنی و تیشکی لـەیـزەر و ترانزستۆر، هـەروەهـا تیۆری کوانتا ئەنجامی گرنگی هەیە لە فیزیای ناوکی و وزەی ناوکی کە بنەمای زانیاریەکانمانن دەربارەی شەبەنگی ڕووناکی، هەروەها بەکارهێنانی ئەو تیۆریە لە گەردوونزانی و کیمیادا و زانینی سیفەتەکانی هیلیۆمی شل و پێکهاتەی ئەستێرەکان و موگناتیسی ئاسن و تیشکدانی ناوکی، یەکێك لەو زانایانەی بەشداری کارای هەبوو لە داڕشتنی ئەو تیۆریە زانای بەناوبانگ هایزنبیرگ بوو کە بەشداری لەو تیۆریە کرد بە پرانسیپە بە ناوبانگ و کاریگەکەی پرانسیپی ناووردی.

ئەمرۆ کەسانێك بە بێ زانیاری ورد لەسەر بـوون و گـەردوون و مرۆڤ دەیـانـەوێـت لـە ڕێـگـای پرانسیپی ناووردییەوە هەندێك بیرو بۆچوونی نامۆ بێننە کایەوە وەك ئەوەی تیۆری هۆیەتی ڕەت بکەنەوە، بەڵام لە ڕاستیدا بابەتەکە بەو جۆرە نییە کە ئەوانە بۆی دەچن، چونکە نەتوانینی مرۆڤ بۆ پێوانەکردنی وردی خێرایی و شوێنی ئەلکترۆنێك یان هەر تەنۆلکەیەکی دیکە دەگەڕێتەوە بۆ بێ توانایی مرۆڤ خۆی لەو پێوانەکردن و چاودێریکردنەدا و ناتوانێت ١٠٠٪ ئەنجامەکان بپێکێت، هەروەها لاوازی مرۆڤ دەردەخات کە نەیتوانیوە زۆر بە وردی و بە قوڵی لەو یاسایانە بگات کە کۆنترۆڵی بوون و جوڵەی ئەو تەنۆلکانە دەکەن، ئیدی ئەوە هیچ پەیوەندیەکی بە چۆنیەتی بـوون و بەدیهاتنی ئەو تەنۆلکانەوە نییە، ئەوانە بەوپەڕی وردی و یاسابەندیەوە بەدیهاتوون و ئەوەی هەبێت ئەوەیە کە ئێمەی مرۆڤ ناتوانین بگەینە زانیاری ورد و تەواو دەربارەیان. یاسای هۆیەتی یاسایەکی نادیارە و ناچێتە ژێر چەتری تاقیکردنەوەوە، پرۆفیسۆر و زانای بیرکاری کەنەدی جۆن بایڵ دەڵێت: "ئەو هۆکارە نافیزیاوانەی بە پێی پێناسەی باوی لای ئێمە هۆکارن لە دوای توێژینەوە و بـەدوادا چوون و چاودێریەکانی مـرۆڤ، بۆیە لە ڕووی زانستیەوە ناکرێت نەبوونی ئەو هۆکارە فیزیاویانە لە بەردەستدا هۆکارە فیزیاییەکانی دیکە ڕەتکاتەوە[١]"

لە لایەکی دیکەوە تیۆری هۆیەتی تیۆریەکی فەلسەفیە و ناکرێت بە تاقیکردنەوە ڕەت بکرێتەوە و زانستیش ناتوانێت دەستبەرداری بێت.

زانای فیزیایی پلانك دەڵێت: " لەوانەیە ئـەوان بڵێن یـاسـای هـۆیـەتـی لـەوە دەرناچێت گریمانەیەك بێت، بەڵام ئەو گریمانەیە لەوانی دیکە ناچێت، بەڵکو گریمانەیەکی زۆر بنەڕەتیە و گریمانەیەکی پێویستە تا مانا بدات بە گریمانەکانی دیکە لە لێکۆڵینەوە و توێژینەوەکانی دیکەماندا[٢]" و دەڵێت: "هەموو گریمانەیەك شێوەی یاسایەك دەگرێت کە پێویستە جەخت لە بوونی

بنەڕەتی هۆیەتی بکاتەوە ٣".

جگە لەوانە هیچ مانایەك بۆ ئەگەرەکان نامێنێتەوە ئەگەر ئەو (ئەگەرانە) لە دنیایەکدا نەبن کە یاسا کۆنترۆلی بکات، لەو بارەوە برونشویسز دەڵێت: "هەژمارکردنی ئەگەرەکان لە سەر بنچینەی بوونی مسۆگەرییە٤"

هەر لەو بوارەدا برتراند رسل دەڵێت: "بە ڕای من گەڕان بە دوای هۆکارەکاندا ناوکرۆکی زانستە بۆیە پێویستە لەسەر هەر کەسێکی زانستی کە بیەوێت توێژینەوەیەك یان لێکۆڵینەوەیەك ئەنجامبدات، لە ڕووی کردارییەوە بەردەوام مسۆگەری گریمانەیەکی کرداری بێت لە لای ٥".

هەروەها زانا دیراکیش دەڵێت: "هەر دەبێت میکانیکێکی کوانتای ڕێژەیی بدۆزرێتەوە کە ئەو ناکۆتاییانەی تێدا نەبێت، ئەو میکانیکە نوێیە بە جۆرێك دەبێت بە مسۆگەری جیابکرێتەوە بەو جۆرەی ئاینشتاین دەیەوێت، ئەو مسۆگەریە کارێکی وا بکات زانا فیزیاییەکان واز لەو چەمکانە بێنن کە ئێستا هەست بە هەڵەکانیان ناکرێت٦".

لە لایەکی دیکەوە کەسانێك دەیانەوێت لە ڕێگای پرانسیپی ناووردیەوە بانگەشەی ئەوە بکەن لە کاتێکدا مرۆڤ نەتوانێت بە وردی شوێنی تەنۆلکەیەکی وەك ئەلکترۆن یان خێراییەکەی دیاری بکات بەڵگەی ئەوەیە کە ئەم بوونە هەڕەمەکی و بێ یاسایی گرتویەتیەوە و هەموو دیاردەکان و ڕووداوەکان بە ڕێکەوت دەبن، ئیدی ئەوەیان لە بیردەچێتەوە کە بێتوانایی مرۆڤ خۆیەتی ناتوانێت بە وردی شوێن و خێرایی تەنۆلکەیەکی وەك ئەلکترۆن دیاری بکات، هەروەها نەزانینی مرۆڤە بۆ ئەو یاسا و ڕێوشوێنانەی کە جوڵە و شوێن و بوونی ئەو تەنۆلکانە دیاریدەکان. نەزانینی مرۆڤ بە نهێنیەك و نادیاریەکی وەك ئەو یاسابەندیەی لە جوڵەی تەنۆلکە سەرەتاییەکان و تەنەکان و گەردوون بە گشتیدا هەن بەڵگە نابێت لە سەر نەبوونی ئەو یاسابەندیە و ئەمەش شتێکی لۆژیکی و بەڵگەنەویستە.

http://majles.alukah.net/showthread.php?75929-
http://ar.wikipedia.org http://www.assafir.com/
http://www.alltebfamily.com/vb/showthread.php?t=35871

]- J.Byl, "Indeterminancy, Divine Action and Human freedom

[2]- M.Planck, The New Sciences (USA: Meridian Bools, 1959), p. 104.

[3]- M. Planck, op. cit., p. 104.

[4] - Bergman, H. 1929. The Controversy Concerning the Law of Causality in Contemporary Physics in Boston Studies in the Philosophy of Science, 13, 1974.

[5] - Russell, B. 1961. Religion and Science, 168

[6] - Holton, G. 1980 Einsteins Scientific Program

فیزیا و بازدانەکەی فیلیکس

جوان محەمەد

ماوەیەك پێش ئێستا هەموو دنیا بینەری ڕووداوێکی دەگمەن بوو، ئەویش بازدانی سەرکێشی نەمساوی فیلیکس بومگارتنەربوو لە بەرزی ٣٩ کم بۆ سەر ڕووی زەوی، هەرچەندە ئەوە ڕووداوێکی گرنگی زانستی بوو، بەڵام لەگەڵیدا زۆر چەمکی هەڵە لێکدانەوەی فیزیایی بۆ ڕووداوەکە هاتە کایەوە کە کورتەی هەموویان لەوەدا خۆی بینیەوە کە گوایا بەو بازدانە هەموو یاساکانی نیوتن هەڵوەشاوەتەوە، نیوتن ئەو کەڵە زانایەی کە خاوەنی چەندین یاسای فیزیاوی کاریگەرە لە ژیانماندا، با بزانین ڕاستی لە کوێدایە؟

فیلیکس سەرکێشێکی نەمساویە و لەو سەرکێشیەیدا مەبەستی بووە ژمارەی پێوانەییەکانی پێشووی بشکێنێت و ئەمەش بکات بە دوا سەرکێشی خۆی، بۆ ئەو مەبەستە ماوەی دوو ساڵە سەرگەرمی ڕاهێنانە.

ئێوارەی ڕۆژی ١ شەمە ١٤ /٢٠١٢/١٠ سەرکێشی نەمساوی فیلیکس بومگارتنەر لە میانەی بازدانێکی سەربەستیەوە لە بەرزی ٣٩ کم لە ڕووی زەوییەوە خێراییەکەی گەیشتە ١٣٤٢٫٢کم لە سەعاتێکدا واتە بە بڕی١٫٢٤ جار زیاتر لە خێرایی دەنگ کە ئەوەش ژمارەیەکی پێوانەییە لە بازدانی سەربەست لە نێو زەپۆشی زەویدا بەوەش ژمارەی پێشوو دەشکێنرێت کە ١١٣٦ کم لە سەعاتێکدا بەپێی ئاژانسی فڕانس پرەیس، گەشتی سەرکەوتنی ئەو سەرکێشییە زیاد لە دوو

سەعات و ٢٠ دەقیقەی خایاند بۆ بەرزی ٣٩ کم لە رووی زەویەوە، بەڵام گەشتی گەڕانەوەی تەنیا ٢٠ دەقیقەی خایاند و تیایدا نزیکەی ٥ دەقیقەی بە کەوتنەخوارەوەی سەربەست و بە خێراییەك لە خێرایی دەنگ زیاتر بوو دەهاتە خوارەوە کە ئەوەش مەترسیدارە و لەوانەیە فیلیکس کۆنترۆڵی خۆی لە دەست بدات و بێهۆش ببێت، پاشان بە خێراییەك زیاتر لە خێرایی دەنگ و لە میانەی بازدانێکی سەربەستەوە دەگەڕێتەوە سەر زەوی بە سەلامەتی و بەوەش فیلیکس ٣ ژمارەی پێوانەیی پێشوو دەشکێنێت و بۆ یەکەم جاریشە مرۆڤێك بە لاشەی خۆیەوە بە خێراییەك دەڕوات لە خێرایی دەنگ زیاتر بێت! فیلیکس لەو سەرکێشیەیدا جلوبەرگ و خودەی تایبەتی لە بەرکردبوو تا بەرگەی ئەو بارو دۆخە سەختە بگرێت. فیلیکس بەهۆی کەبسولەیەکی پڕ لە هیلیۆمەوە دەگاتە بەرزی ٣٩ کم لە رووی زەویەوە و ماوەی چەند ساڵێکە سەرقاڵی ڕاهێنانە لە سەر ئەو سەرکێشیەی کە ئەنجامیدا.

لەو ژمارە پێوانەییانەی فیلیکس ویستی بیانشکێنێت ئەمانەن ژمارەی پێوانەیی بەرزترین باز بەهۆی پەرەشوتەوە، ژمارەی پێوانەیی بۆ گەیشتن بە بەرزترین خاڵ بەهۆی باڵۆنەوە، ژمارەی پێوانەیی بۆ زۆرترین کاتی مانەوە لە باری کەوتنە خوارەوەی سەربەستدا، چوارەم ژمارەی پێوانەیی زۆرترین خێرایی مرۆڤە کە بە لاشەی بیگاتێ، لێرەدا فیلیکس ئەو ژمارە پێوانەییەی شکاند و بە لەشی خۆی دیواری دەنگی بڕی واتە خێراییەکەی لە خێرایی دەنگ زیاتر بوو، ئەو ژمارە پێوانەییەشە کە لەم بابەتەدا مەبەست بێت و هەندێکمان تێیدا دەکەوینە هەڵەوە. لێرەدا پرسیار ئەوەیە ئایا مرۆڤ دەتوانێت بە لاشەی خۆی دیواری دەنگ ببڕێت لە میانەی کەوتنەخوارەوەی سەربەستی و ئایا ئەوە پێچەوانەی هیچ یاسایەکی فیزیایی نابێت؟ با لە پێشدا بزانین کەوتنەخوارەوەی سەربەست چییە؟

کەوتنەخوارەوەی سەربەست

بریتییە لە کەوتنە خوارەوەی تەنێك لە بەرزیەکەوە کە تەنیا لەژێرکاری هێزی کێشکردنی زەویدا بێت بەو هێزەش دەوترێت کێشی تەنەکە، بۆ نموونە تەنێکت لە دەست بەردەبێتەوە بۆ خوارەوە یان تەنێك شاوڵیانە یان بە گۆشەیەك هەڵدەدەیت دوایی دەکەوێتەوە سەر زەوی لەو بارانەدا تەنەکە لەژێر کاری هێزی کێشکردنی زەویدایە (بە فەرامۆشکردنی بەرگری هەوا کە لە دوایدا باسی ئەوە دەکەین).

بیرکاریانە بەپێی یاسای دووەمی نیوتن: هێز = بارستایی x تاودانی تەنەکە، ئەو هێزی کێشکردنە واتە کێشی تەنەکە بەم یاسایە دەردەبڕرێت: $F_g = mg$ کە F_g کێشی تەنەکەیە و m بارستایی تەنەکەیە و g تاودانی زەویە و بڕەکەی دەکاتە $9.81\ m/s^2$ واتە کاتێك تەنێك سەربەست دەکەوێتە خوارەوە ئەوە تەنیا لە ژێر کاریگەری تاودانی زەویدایەوە لە هەر چرکەیەکدا خێراییەکەی 9.81m زیاد دەکات، بەو پێیە تا بەرزی تەنەکە زۆرتربێت چرکەکانی هاتنەخوارەوەی زیاتر دەبێت و بەوەش خێرایی تەنەکە زیاتر دەبێت، لەبەر ئەوە لەو کەوتنە خوارەوە سەربەستەدا سنورێك نییە بۆ زیادبوونی خێرایی تەنەکە (خێرایی ڕووناکی نەبێت کە هەرگیز خێرایی تەنەکە پێی ناگات).

بەڵام ئەی بۆچی لای کەسانێك ئەوە هەڵەی یاساکانی نیوتن دەردەخـات و یان ئایا سنورێك هەیە بۆ خێرایی تەنێکی سەربەست کەوتوو کە نابەزێنرێت؟ تێکەڵیەکە لە کوێدایە با بزانین!

هێزی بەرهەڵستی هەوا و ئەوپەڕی خێرایی

کاتێك تەنێك لە نێو شلگازێکدا "واتە شلە و گاز" دەجوڵێت ئەوا ئەو شلگازە بەهێزێك بەرهەڵستی جوڵەی ئەو تەنە دەکات کە بە هێزی بەرهەڵستیکار دەناسرێت drag force و ئاراستەکەی پێچەوانەی ئاراستەی جوڵەی تەنەکە دەبێت، ئەو هێزە لە خێراییە کەمەکانی

جوڵەی تەنێکدا کەم دەبێت بۆیە بە زۆری فەرامۆش دەکرێت، بۆ نموونە کاتێك ئێمەی مرۆڤ لەسەر زەوی دەڕۆین هێزی بەرهەڵستی هەوامان لەسەر دەبێت، بەڵام ئەوەندە کەم دەبێت کە هەستی پێناکەین، و کاتێك لەناو ئۆتومبیلێکدا دەبین کە بە خێراییەکی زۆر دەڕوات، لەو کاتەدا دەست دەربێنین ئاشکرا هەست بە هێزی بەرهەڵستی هەوا دەکەین لەسەر دەستمان کە بۆ دواوەی دەبات، واتە تا خێرایی ئەو تەنە زیاتر بێت هێزی بەرهەڵستی هەوا لەسەر تەنەکە زیاد دەکات و لە خێراییە زۆرەکاندا ئەو هێزە ڕاستەوانە دەگۆڕێت لەگەڵ دووجای خێرایی تەنەکە، هەروەها هێزی بەرهەڵستی هەوا پەیوەندی بە شێوەی تەنەکە و ڕووبەرەکانیشەوە هەیە، بۆ نموونە تا ڕووە ڕووبەری ئەو تەنە گەورەتر بێت ئەو هێزەی لەسەر زیاتر دەبێت، بۆیە بۆ تەنێك کە لەبەرزیەکی زۆرەوە سەربەستانە دەکەوێتە خوارەوە ناتوانین ئەو هێزی بەرهەڵستیە فەرامۆش بکەین.

کاتێك تەنێك لەبەرزیەکی زۆرەوە سەربەستانە دەکەوێتە خوارەوە ئەوا لەژێر کاری دوو هێزدا دەبێت یەکێکیان هێزی کێشکردنی زەویە لەسەر ئەو تەنە واتە کێشی تەنەکەmg و ئاراستەکەی بۆ خوارەوەیە و ئەوی دیکەیان هێزی بەرهەڵستی هەوایە لە سەر

تەنەكە كە ئاراستەكەی بۆ سەرەوەیە، لەسەرەتادا ئەو هێزەی دووەم كەمە، چونكە خێرایی تەنەكە كەمە، بەڵام بە تێپەربوونی كات و زیادبوونی ژمارەی چركەكانی كەوتنە خـوارەوە خێرایی تەنەكە زیاد دەكات و لە هەر چركەیەكدا خێراییەكەی 9.81m زیاد دەكات، چونكە ئەو تەنە لە ژێر كاری تاودانی زەویدایە كە دەكاتە $9.81 \ m/s^2$ و پێشتریش ئاماژەمان بەوە داوە، تا خێرایی تەنەكە زیاد بكات هێزی بەرهەڵستی هەوا لە سەری زیاد دەكات و بە درێژایی ئەو ماوەی زیادبوونی خێرایی تەنەكە جوڵەی تەنەك پەیڕەوی یاسای دووەمی نیوتن دەكات كە پێشتر باسمان كـردووە، چونكە بەرئەنجامی هێز لەسەر تەنەكە ناكاتە سفر.

واتە بە زیادبوونی چركەكانی كەوتنە خوارەوەی تەنەكە خێرایی زیاد دەكات و لەویشەوە هێزی بەرهەڵستی هەوا زیاد دەكات تا ئەو رادەیەی لە خێراییەكی زۆردا ئەو هێزی بەرهەڵستیە ئەوەندە گەورە دەبێت یەكسان دەبێت بە كێشی تەنەكە و ئیتر بەرئەنجامی هێز لەسەر تەنەكە دەكاتە سفر و خێراییەكەی لەوە زیاتر نابێت و تەنەكە بە خێراییەكی نەگۆڕ دێتە خوارەوە و بەو خێراییەش دەوترێت ئەوپەڕی خێرایی terminal velocity.

كاتێك تەنەكە دەگاتە ئەوپەڕی خێرایی بەرئەنجامی هێز لەسەری دەكاتە سفر و لەم بارەدا دەوترێت تەنەكە لەباری هاوسەنگیدایە و ئەوەش یاسای یەكەمی نیوتنە كە بە یاسای بـەردەوامـی یان بارنەگۆڕین inertia دەناسرێت، ئیدی من نازانم بۆچی ئەو كەوتنە خوارەوەیە پێچەوانەی یاساكانی نیوتن دەبێت؟!

سـەبـارەت بـەوەی ئاخۆ تەنێك لەو كەوتنە خوارەوەیدا خێراییەكەی ئەوەندە زۆر دەبێت كە دیواری دەنگ ببڕێت (خێرایی دەنـگ ١٢٢٥كـم/سـەعـات لە پلەی گەرمی و پەستانی هـەوای ئاساییداواتە ٢٠ پلەی سیلیزی و یەك كەشدا)، دەڵێین بەڵێ دەشێت، چونكە هیچ سنورێك نییە لە رووی فیزیاییەوە بـۆ دیاریكردنی ئـەوپـەڕی خێرایی تەنێكی سەربەست كەوتوو، تا بەرزی زۆرتربێت ئەوپەڕی خێرایی زیاتر دەبێت و فیلیكسیش لە بەرزیەكی زۆرەوە خـۆی هـەڵـداوە. بۆ ئـەوەی خێرایی تەنێكی سەربەست كەوتوو دیاریبكەین پێویستە چـڕی نـاوەنـدی هـەوا لەو بەرزیەوە بزانرێت و ئەوپەڕی خێرایی بۆ وایە (تا لە رووی زەوی بەرز بینەوە چـڕی هــەوا كــەم دەكـــات)، ئینجا شێوازی خۆفڕێدانەكەش رۆڵی هەیە بۆ نموونە ئەگەر ئەو كەسە دەست و قاچەكانی بە خۆیەوە بنوسێنێت ئینجا خۆی فڕێدات رووە رووبـەری لەشی كەم دەبێت و بەرهەڵستی هەوا لەسەری كەم دەكات. بۆیە دەتوانین بە دڵنیاییەوە بڵێین كە فیلیكس لە قۆناغی یەكەمی پەڕەشوتێك لە بەرزیە كەمەكانی نزیك بە رووی زەوی كە چڕی هەوا تێیدا زۆرە دەگاتە ٢٠٠ تا ٣٢٠ كم/سەعات، بەڵام چۆن فیلیكس گەیشتە ئەو خێراییە زۆرە و دیواری دەنگی بڕی؟

فیلیكس لە بەرزیەكی هێجگار زۆرەوە خۆی فڕێدا كە چڕی هەوا تێیدا زۆر زۆر كەم بوو بە رادەیـەك بەرهەڵستی هەوا لەو بەرزیە زۆرانـەدا وەك نەبوو خۆهەڵدانەكەی خێراییەكەی دیواری دەنگی بریوە و ئەوەش هیچ دژایەتیەكی یاساكانی فیزیا و یاساكانی نیوتن ناكات.

ئـەو ژمــارە پیوانەییانەی فیلیكس شـكـانـدوونی خـاوەنـی ٣ لـە ژمـارە پیوانەییەكانی پێشوو راهێنەری فیلیكس خۆی بوو بە ناوی جۆزیف كیتنگەر، كە پێش خانەنشین بوونی لە هێزی ئاسمانی ئەمەریكی كاری دەكرد، ژمارە

> **كاتێك تەنێك لەبەرزیەكی زۆرەوە سەربەستانە دەكەوێتە خوارەوە ئەوا لە ژێر كاری دوو هێزدا دەبێت یەكێكیان هێزی كێشكردنی زەویە لەسەر ئەو تەنە واتە كێشی تەنەكە و ئاراستەكەی بۆ خوارەوەیە و ئەوی دیكەیان هێزی بەرهەڵستی هەوایە لەسەر تەنەكە كە ئاراستەكەی بۆ سەرەوەیە، لەسەرەتادا ئەو هێزەی دووەم كەمە، چونكە خێرایی تەنەكە كەمە، بەڵام بە تێپەربوونی كات و زیادبوونی ژمارەی چركەكانی كەوتنە خوارەوە خێرایی تەنەكە زیاد دەكات**

پێوانەییەکانیش دەربارەی بەرزترین بازدان، زۆرترین کاتی مانەوە لەو بەرزیانەدا و زۆرترین خێرایی کە بیگەنێ لە میانەی کەوتنە خوارەوەیدا. بۆ بەرزترین بازدانی پەڕەشووتی فیلیکس ژمارەی پێوانەیی پێشووی شکاند کە **٣١،٣** کم بوو لەلایەن گیتنگەرەوە بوو، بەڵام فیلیکس لە بەرزی **٣٩** کم خۆی هەڵدا. بۆ زۆرترین خێرایش کە بیگەنێ فیلیکس ژمارەی پێوانەیی پێشووی شکاند و دیواری دەنگیشی بڕی و خێراییەکەی گەیشتە **١٣٤٢،٢** کم/ سەعات لە کاتێکدا خێرایی گیتنگەر گەیشتە **٩٨٨**کم/سەعات. دەبێت ئاماژە بەوەش بدەین کە لە بەرزیە زۆرەکاندا خێرایی دەنگ کەمتر دەبێت وەك ئەوەی لەسەر زەوی بێت، چونکە چڕی هەوا لەو بەرزیانەدا زۆر کەم دەکات. سەبارەت بە بەرزترین گەشتی ناو باڵۆن ئەوە فیلیکس ژمارەی پێوانەی پێشووی شکاندوە، بەڵام دەربارەی زۆرترین کاتی مانەوە بەکەوتنەخوارەوەی سەربەست فیلیکس نەیتوانی ئەو ژمارە پێوانییەی پێشوو بشکێنێت کە ٤ دەقیقە و ٤٥ چرکە بوو لە لایەن گیتنگەرەوە، فیلیکس تەنیا ١٧ چرکەی خستە سەر ئەو ژمارەیە، فیلیکس پێش کاتی خۆی پەڕەشووتەکەی کردەوە بەهۆی هەڵەیەکی هونەری لە گەرمبوونی پێشەوەی خودەکەی سەری کە بووە هۆی دروستبوونی هەڵم و تەموژ و فیلیکس نەیدەتوانی بە ڕوونی ببینێت بۆیە لە ترسی گیانی خۆی زوو پەڕەشووتەکەی کردەوە.

لەو هەڵانەی دیکە کە کەسانێك ئەو بازدانەی فیلیکس بە هەڵە وەردەگرن و ئیتر ڕاڤەی هەڵەی بۆ دەکەن: گوایە فیلیکس چۆتە دەرەوەی زەپۆشی زەوی و ئینجا گەڕاوەتەوە بۆ نێو بەرگەهەوای زەوی، ئەمەش دوو هەڵە لە خۆی دەگرێت، یەکەمیان ئەوەیە کە بە هیچ جۆرێك فیلیکس نەچۆتە دەرەوەی بەرگەهەوای زەوی، چونکە ئەستوری بەرگە هەوای زەوی واتە زەپۆشی زەوی زۆر لەو **٣٩** کم زیاترە کە فیلیکس بۆی بەرزبۆتەوە، زەپۆشی زەوی لە ٥ چین پێکدێت ئەمانەن : ترۆپۆسفیر، ستراتۆسفیر، میزۆسفیر، سێرمۆسفیر و ئیکسۆسفیر، ئەم چینەی دوایی تا بەرزی ١٠ هەزار کم دەڕوات و هەرگیز بەرگە هەوای زەوی بە شێوەیەکی کتوپڕی لە خاڵێکدا کۆتایی نایەت، و تا لە ڕووی زەوی بەرزبینەوە چڕی ئەو بەرگە هەوایە کەم دەکات، بەڵام کەمبوونی چڕی هەوا بە شێوەیەکی زۆر هەستپێکراو لە بەرزی ١٠٠ کم دەستپێدەکات کە هێڵێکی خەیاڵی دیاریکراوە بە ناوی هێڵی کارمان.

دووەمیان ئەوەیە دەڵێن کاتێك فیلیکس چووە دەرەوەی زەپۆشی زەوی ئیتر هێزی کێشکردنی زەوی لەسەر نامێنێت! بەڵام وەك ئاماژەی پێدرا فیلیکس نەچۆتە دەرەوەی زەپۆشی زەوی و هەتا ئەگەر لەوەش زۆر بەرزتربێت ئەوا هەر لەژێر کاری هێزی کێشکردنی زەویدا دەبێت، چونکە ئەو هێزە بۆ

مەودایەکی زۆر لەو بەرزیەی فیلیکس زیاتر دەڕوات، با لاوازیــش بێت و نابێت ئەوەشمان لە بیر بچێت کە بە پێی یاسای کێشکردنی گشتی نیوتن هێزێکی کێشکردنی ئاڵوگۆڕ هەیە لە نێوان هەموو تەنە ماددیەکاندا و بە تایبەتی لەنێوان هەسارەکاندا، بۆیە لە ڕاستیدا شوێنێك نامێنێتەوە کە هێزی کێشکردن تێیدا بە تەواوی نەمێنێت.

هــەر لــە میانەی بیرۆکە هەڵەکەی پێشووەوە هەڵەیکی دیکە دێتە پێشەوە، ئەویە چۆن فیلیکس ناسووتێت بە وێنەی نەیزەکەکان کە دێنە بەرگە ناو بەرگەهەوای زەویەوە؟ بەڵام وەك وتمان فیلیکس هەر لەناو بەرگەهەوای زەویدا بازەکەی داوە و ئەوەش پرسیارێکی شیاوە کە چۆن نەسووتاوە لە کاتێکدا ئـەو بـەو خێراییە زۆر دادەبـەزیـت؟ ناسووتێت لەبەر ئەوەی بەرگی تایبەتی لـەبـەردا بـووە کـە بـۆ ئـەو مەبەستە دروستکراوە و جگە لەوەش فیلیکس ماوەیەکی زۆر کەم ماوەتەوە لە باری برینی دیواری دەنگیدا.

کاریگەری برینی دیواری دەنگ لە سەر مرۆڤ

کاتێك مرۆڤ بە لەشی خۆی دیواری دەنـگ دەبڕێت کاریگەری خراپی دەبێت لەسەری و لەوانەیە بیپچڕێنێت مەگەر جلوبەرگی تایبەتی لەبەردا بێت. لەو مەترسیانەی لە ڕێگای کەسێکی وەك فیلیکسدا بوو لەو بارەدا کە تیمی چاودێری حیسابیان بۆ کردبوو: مەترسی تیشکی سەرووبنەوشەیی، کەوتن بە زەویدا، ڕەشەبای بەهێز، گۆڕانی زۆر لە پلەی گەرمی و کەمبوونی گازی ئۆکسیجین، دابەزینی پەستانی هەوا و شەپۆلەکانی ڕاتەکاندن لە ساتی برینی دیواری دەنگ و گێژبوون و لە هۆشچوون و کونبوونی بەرگەکەی و بەکرانەوەی پەڕەشوتەکەی...

پێویستە ئەو تیمەی چاودێری فیلیکس دەکـــەن حیساب بـۆ ئـەو هەموو هۆکارانە بکەن، چونکە فیلیکس دەگاتە چینی ستراتۆسفیر کە ١٢ تا ٥٠ کم لە ڕووی زەویەوە بەرزە، پلەی گەرمی لەو بەرزیەدا دادەبەزێت بۆ ٥ پلەی سیلیزی خوار سفر، و بڕی گازی ئۆکسیجین زۆر کەم دەکـات بۆیە پێویستە ژینگەیەکی وەك سەر زەوی بۆ فیلیکس دابین بکرێت تا بتوانێت هەناسە بدات و نەیبەستێت. پێویستە ئەو ژینگە لە بـارەی ناو باڵۆنەکەو بەرگی فیلیکس و خۆدەکەی سەری بگرێتەوە، چونکە ئەو سیانە گرنتی مانەوەی فیلیکس دەکەن لە ژیاندا، پێویستە ژینگەی ئەو سێ هۆکارە وا لێبکرێن بـەردەوام خۆی بگونجێنێت لەگەڵ گۆڕانەکانی دەوروبـــەردا و هەمیشە ژینگەیەکی وەك سەر زەوی بۆ فیلیکس دابین بکەن.

بەرگ و خۆدەی سەری فیلیکس لەو سەرکێشیەدا زۆر گرنگن، جگە لەوەی باسکرا دەبێت بەرگەکەی بەرگەی ئەو گۆڕانە کتوپڕیانە بگرێت کە لە پلەی گەرمیدا ڕوودەن لە -٥ پلەی سیلیزیەوە بۆ پلەی گەرمی زۆر بەرزتر، هەروەها دەبێت بـەرگ و خـۆدەکـەی سەری بەرگەی ئەو هێزی لێکخشاندنە زۆرە بگرن کە دێتە ڕێگایان، لە ڕاستیدا ئەو دووانە زامنی مانەوەی فیلیکس دەکەن لە ژیاندا ئەگەر خوای گەورە بیەوێت.

بـــەدەر لـەوانـەی پـێـشـو لـە بـاری کەوتنەخوارەوەی سەربەست و برینی دیـواری دەنگدا بەهۆی خێرایی زۆر و باوە ئەو کەسە تووشی لەهۆشچوون و گێژبوون دەبێت لەوانەیە نەتوانێت پەڕەشووتەکەی بکاتەوە، بۆیە زۆر پێویستە لە دروستکردنی بـەرگ و خـودەی سەر ڕەچـاوی ئەو بارانەش بکرێت، لەبەر ئـەوەی تا ئێستا ئەوە یەکەم جارە دیاردەی وا بەسەر لەشی مرۆڤدا بێت بۆیە پزیشکەکانیش زۆر لـەو بـارانـە نـازانـن و بۆ ئـەوە چەند هەستەوەرێکیان بە لەشی فیلیکسەوە نووساندووە کە گۆڕانکاری لەشی تۆمار دەکات تا بۆ داهاتوو بتوانن بەرگێکی وا دروستبکەن هیچ کەموکورتیەکی نەبێت، هەرچەندە ئەو بەرگ و خودەی فیلیکس بەکاریهێنا بە ڕاستی پێشکەوتوو بوو دەتوانین بیچوێنین بە ناوی فرۆکە جەنگیەکان کە هەموو ڕەگەزەکانی ژیانی تێدا دابینکراوە.

لەکۆتاییدا دەڵێین ئاخۆ ئەو سەرکێشیەی فیلیکس سوودی زانستی و ژیاری دەبێت؟

لە وەڵامدا دەڵێین بە دڵنیاییەوە بەڵێ، چونکە لەلایەکەوە ئـەو سەرکێشیە هەموو یاساکانی نیوتنی سەلماند کە ڕاستن و بەهۆی بوونی ئەو یاسایانەوە سەرکێشیەکە کراوە (نەك وەك ئەوەی هەندێك بۆی دەچن گوایە یاساکانی نیوتن ڕاست نین)، سوودێکی دیکەی ئەوەیە کە بەشێوەیەکی کرداری مرۆڤ دەزانـێـت چی بەسەردێت ئەگەر بە خێراییەکی گەورە بڕوات و دیواری دەنـگ ببڕێت و چـۆن دەتوانێت بە سەلامەتی بمێنێتەوە بەهۆی ئەو بەرگ و خودەیەی بۆی دروستکراوە کە هەستی بە هیچ ناڕەحەتیەك نەدەکرد وەك ئەوەی وەڵامی فیلیکس بۆ ئەو پرسیارە ئاخۆ هەستی بە هیچ بارێکی نامۆ کردووە وتی نەخێر. ئـەوەش دەگـەڕێتەوە بۆ بوونی ئەو بەرگ و خودە تایبەتیەی بـۆی دروستکرابوون، لە داهـاتـوودا دەتوانرێت لەو بـەرگ و خودانە بە شێوەی زۆر پێشکەوتوو تر دروستبکرێن تا کەشتیەوانەکان و هەتا گەشتیارانی ئاسایی سەر پشتی فرۆکەکان بەکاری بێنن لە باری کتوپڕی و مەترسیداردا.

سەرچاوەکان:

بەدەستکاریەوە سـوود لە بابەتێکی گـۆڤـاری (الاعـجـاز العلمی) دوا ژمـارەی ٤٢ / ٢٠١٢ و کەناڵی(العربیە) وەرگیراوە.

دژە ماددەت بیستووە؟

ئیبراهیم محەمەد

بێگومان، هەموومان دەزانین ماددە، بریتییە لە هەر شتێك كە بارستاییەكی هەبێت و شوێنێك لە بۆشاییدا پڕبكاتەوە، بە مرۆڤ و بە هەموو بوونەوەرە زیندووەكانەوە. بەڵام ئایا پێشتر شتێكت دەربارەی دژە ماددە بیستووە؟

ڕەنگە ئەم چەمكە لە میانەی چیرۆك و فیلمە خەیاڵیە زانستیەكانەوە تا ڕادەیەك بەلاتەوە نامۆ نەبێت، بەڵام ڕاستی ئەم نهێنیە چییە كە خەیاڵی زانا و ڕۆماننووسانی لە هەموو گۆشە و كەنارێكی جیهاندا خرۆشاندوە؟

ئەگەر ماددە لە هەموو شتێكدا دەوری داین و بەردەست بێت، ئەی باشە دژە ماددە چی بەسەر هات؟

ئایا ڕاستە لە گەردووندا هەسارە و ئەستێرە و كاكێشان گەلێك هەیە لە دژە ماددە پێك هاتبێت؟

باشە چی ڕوودەدات ئەگەر ماددە و دژە ماددە بەریەككەوتن؟ هەوڵ دەدەین وەڵامی هەموو ئەو پرسیارانە بدەینەوە لە میانەی ئەم بابەتەدا ١٠ ڕاستی زانستی لە بارەی دژە ماددەوە دەخەینەڕوو كە كەناڵی Discovery لەسەر پێگەی ئەلكترۆنی خۆی بڵاوی كردونەتەوە، منیش بە سادەترین شێوە دامرشتۆتەوە تا بتوانیت ئەم بەشە گرنگ و سەرسوڕهێنەرە لەبارەی گەردوون تێبگەیت، دەبا بە ڕاستی یەكەم دەست پێبكەین:

تیۆری ئەنیشتاین بە پێچەوانەوە

یەكێك لە گەورەترین دەستكەوتە

زانستیەکانی ئەنیشتاین لە مێژووی ئادەمیزادا، یاسا بەناوبانگەکەیەتی: E=MC^2 ، (وزە= بارستایی * خێرایی تیشك^٢) واتـە، ئەنیشتاین سەلماندی کە: وزە یەکسانە بە بارستایی کەرەت دووجای خێرایی تیشك. ئەمەش زۆر بە سادەیی بە واتـای ئەوە دێت کە بارستایی "واتە من و تۆ و هەموو شتێکی دەوروبەرمان" دەشێت بگۆڕێت بە وزە و بە پێچەوانەشەوە. هەتا ساڵی ١٩٢٨ هات کاتێك زانای بەریتانی باول دیراك تیۆرەکەی ئەنیشتاینی دەوڵەمەندتر کرد بە دۆزینـەوەی ماددەیەکی دیکە لەنێو پێکهاتەکانی گەردیلە بەناوی بوزیترون کە پێچەوانەی ئەلکترۆنە.
جا بۆ ئەوەی لەوە تێبگەین با پێکەوە ئەوە بهێنینەوە یادمان کە ماددە لە ژمارەیەکی یەکجار زۆر لە گەردیلە پێك دێت، ئەم گەردیلانەش لە پرۆتۆنی بارگە موجەب و ئەلکترۆنی بارگە سالب و نیوترۆنی هاوتا لە هەردوو بارگە پێك هاتووە، ئەمە یەکێکە لەو ڕاستیە بنەڕەتیانەی کە هەمووماﻥ لە مـاددەی زانستەکان لە قوتابخانە فێری بووین. بەڵام ئەوەی دیراك سەلماندویەتی ئەوەیە کە ئەلکترۆنی بارگە موجەبیش بوونی هەیە. ئەمەش مانای ئەوەیە کە هەموو بەشێکی زانراو بەشێکی پێچەوانەی هەیە کە هەڵگری بارگەیەکی پێچەوانەیە:
ئینجا لەگەڵ تێپەڕبوونی ڕۆژگـار زانای ئەمریکی کارل ئەندەرسون بوونی دژە ماددەی لە ساڵی ١٩٣٢ دا سەلماند کاتێك لە کاتی توێژینەوەی تیشکی گەردووونیدا، بوونی بوزیترۆن-ی دۆزییەوە. ئیدی بە ساڵێك لە دوای دۆزینـەوەی بوزیترۆن زانای بەریتانی باتریك بلاکیت و جوسابی ئوکیالینی-ی ئیتاڵی ئەم سەلماندنەیان پشت ڕاستکردەوە.

نهێنی دیارنەمانی دژە ماددە

کەواتە هاوڕاین لەسەر ئەوەی کە هەموو بەشێك لە ماددە بەشێکی دژ و پێچەوانەی هەیە لە بارگەدا. هەروەك بە تیۆری و بە پراکتیکی سەلمێنرا، بەڵام هەموومان دەزانین کە مـاددە لە هەموو شوێنێکدا دەوری داوین، کەواتە دژە ماددە چی بەسەرهات؟ دەبا لـەوەش دورتـر بڕۆین، ئەوەمانزانی ئەگەر ماددە و دژە ماددە بەریەککەوتن ئەوا بەتەواوی یەکتر لەبەین دەبەن، ئەی باشە بۆچی ماددە و دژە ماددە بەریەك نەکەوتن لە سەرەتای دروستبوونی گەردووندا تا یەکتر لەبەین بەرن؟
ئەوەی مەسەلەکەی تەماوی تر کردووە ئەوەیە کە فیزیکناسان دەڵێن ئەو تەقینەوە گەورەیەی کە گەردوونی لێ دروست بوو بڕێکی یەکجار زۆری بە ڕێژەیەکی هاوسەنگ لە مـاددە و لە دژە مـاددە دەرپەڕاند.
لە ڕاستیدا زاناکان وەڵامێکی ڕوون و ئاشکرایان بۆ ئەم پرسیارە لەلا نییە، بەڵام گریمانەیەك هەیە دەڵێت ڕێـژەی ماددە بڕێکی کەم لە دژە مـاددە زیاتر بووە، لەبەرئەوە هەموو دژە ماددە لەگەڵ بەشی هەرە زۆری ماددە نەمان و لەبەین چوون، تەنیا بەشێکی بچووکی لێ مایەوە کە ئەم گەردوونەمانی لێ دروست بووا!
پێشتر ئەو ڕاستیەمان بۆ ئاشکرا بوو کاتێك ماددە و دژە ماددە بەریەك دەکەون بڕێکی یەکجار زۆر لە وزەیـان لێ دەکەوێتەوە و لەهەمان کاتدا هـەردوو ماددەکەش لەبەین دەچن و نامێنن، بە واتا ئەگەر تۆ تەوقە لەگەڵا دژە خودی خۆتدا بکەیت "کۆپیەکی دیکەی خۆت کە لە دژە ماددە پێکهاتبێت" ئەوا هەردووکتان لە بووندا نامێنن و بزردەین لە ئەنجامدا وزەیەکی یەکجار زۆر دێتە بەرهەم لە شێوەی تیشکی گاما.
هەروەها هاوڕاشبووین لەسەر ئەوەی کە هەموو شتەکانی دەوروبـەرمـان لە ماددە پێکهاتوون، بڕواشمان وابـوو لەکاتی دروستبوونی گەردووندا بڕی ماددە کەمێك

زۆرتر بووە لە دژە مادده لەبەرئەوە هەموو دژە مادده کە لە وجود دا نەما لەگەڵ بەشی هەرە زۆری مـادده، ئەوەی کە لە مادده مایەوە بەشێکی زۆر کەمبوو ئەویش ئەم گەردوونەی لێ دروست بوو!
لەبەرئەوە بەپێی ئەو دوو ڕاستیە بێت بزانین سەر سوڕمانی زاناکان لە ساڵی ١٩٧٨ دا لە چ ڕادەیەك بووە کاتێك وێستگەکانی چاودێریکردنی گەردوون تیشکی گامایان تۆمارکرد کە لە ئەنجامی بەریەککەوتنی مـادده و دژە مـادده دروسـت ببوو و لە بۆشایی گەردوونەوە هاتبوو!
ئەم تیشکە بەهێزە کە خـاوەن هێزێکی یەکجار زۆرە پەڵە هەور و تەمومژێکی نیشاندا لە دژە مادده کە پانیەکەی ١٠ هەزار ساڵی تیشکی بوو "واتە نزیکەی ٣ ملیار کیلومەترا!" ئەمە لە کوێ؟ لە ناوەڕاستی کاکێشانەکەدا! زاناکان بۆ ماوەی چەندین ساڵ سەرقاڵی توێژینەوە بوون لە بارەی بوونی ئەم برە گەورەیە لە دژە مادده دوای ئەوەی پێیان وابوو لە کاتی دروستبوونی گەردووندا دیار نەماوە و لەبەین چووە. ئیدی ساڵانێکی دوور و درێژ لە چاوەڕوانی کردنەوەی ئەم گرێ کوێرەیەدا بووین هـەتـاوەکـو کـانـوونـی دووەمـــی ساڵی ٢٠٠٨ کاتێك وێستگەی چاودێریکردنی Integral — کە وێستگەیەکی فەلەکی تایبەتە بە تیشکی گاما و سەر بە ئاژانسی ئاسمانی ئەوروپیە- هۆکاری دیارنەمانی دژە ماددەی گەڕاندەوە بۆ کونۆچکە ڕەشەکان و ئەستێرە نیوترۆنیەکان. چونکە کاتێك ئەستێرەیەك دەمرێت "لە بارودۆخێکی دیاریکراودا" جۆرێك لە گۆڕانی بەسەردا دێت و دەبێتە ئەستێرەیەکی نیوترۆنی یان دەبێتە کونە ڕەشەکان. ئەم ئەستێرە مردووە بە جۆرێك دەچێتەوە یەك و گرژ دەبێت کە هەرچی پێکهاتەکانی خۆی هەیە دەهاڕێت و تێکی دەشکێنێت و دەبێتە خـاوەن چڕیەکی یەکجار زۆر، بە ڕادەیـەك بڕی کەوچکە چایەك لەو ئەستێرەیە کێشەکەی دەگاتە یەك ملیار تەن!

دەبا هەندێك گەردیلە تێك بشکێنین

ڕاستە (کارل ئەندەرسون) لە ساڵی ١٩٣٢ بە شێوازێکی تیۆری سەلماندی کە بوزیترۆن بوونی هەیە —وەك پێشتر باسمانکرد- بەڵام دەبوو چاوەڕوان بین تا ساڵی ١٩٥٥ تا ئەو پرۆتۆنە ببینین کە هەڵگری بارگەی سالب واتە دژە پرۆتۆن!
بـە چ ڕێـگـەیـەك؟ تەنیا ڕێگەیەك کە زاناکانی سەرقاڵ کردبوو بۆ بینینی ئەم دژە پرۆتۆنە، دروستکردنی بوو لە کارگەدا! بۆ بەدەستهێنانی ئەم تەنۆچکەیەش، پێویست بە ئامێرێك هەیە بۆ خێراکردنی جوڵەی گەردیلەکان کە بتوانێت شەش ملیۆن ئەلکترۆن ڤۆڵت دەستەبەر بکات! ئەمەش لە ساڵی ١٩٥٤ هاتەدی کاتێك کۆمەڵێك لە زانایانی فیزیکی توانیان ئامێری بیفاترۆن لە کارگەی نیشتمانی لۆرانس بیرکلی لە ویلایەتی کالیفۆرنیا لە ئەمریکا دروست بکەن کە بتوانێت ئەم ئەرکە بەجێ بهێنێت.
ئامێری بیفاترۆن خێرایی جوڵەی گەردیلەکان بە ڕادەی نزیك خێرایی تیشك خێرا دەکات و ئینجا پێکیاندا دەدات بۆ تێکشکاندنی ماددەکە بۆ سادەترین پێکهاتەکانی، ئینجا ئامێری تایبەت بە چاودێریکردنی ئەم پرۆسەیە وێنە ئەم تەنۆچکانە نیشاندەدات کە بۆماوەی یەکجار زۆر کورت دەردەکەون بۆ شیکردنەوەیان ئەوسا ئەم دژە پرۆتۆنانە بۆ مـاوەی یەك بۆ دە ملیۆنی چرکەیەك "١:١٠٠٠٠٠٠٠" دەردەکـەون بەرلەوەی لەگەڵ پرۆتۆن بـدەن بەیەکدا و دواتر هەردووکیان دیار نامێنن!
بێگومان زاناکان نەیانتوانی لەو چرکە ساتە زۆر خێرایانەدا ئەم دژە پرۆتۆنانە ببینن، بەڵام توانیان شوێنەواری پێکدادانی پرۆتۆن و دژە پرۆتۆن ببینن، ئەمە بوو کە بە کردار بوونی ئەم تەنۆچکانە سەلمێنرا.
پاشان دێینەسەر باسی دۆزینەوەیەکی زۆر گرنگ: بۆچی لە قوڵایی گەردووندا بەدوای دژە ماددەدا بگەڕێن و هەوڵی دروستکردنی بدەین لە تاقیگەدا. لە کاتێکدا لە شوێنێکی زۆر نزیکتر لە خۆمان دەست دەکەوێت کە هەرگیز ئێمە بە خەیاڵماندا نایەت؟!
لەسەرەتادا جەختمان لەسەر ئەوە کردەوە کـە ئێمە و هـەمـوو ئـەو شـتـانـەی لە دەوروبەرمانە لەم گەردوونەدا لە بونەوەرە زیندووەکان یان لە بێ گیانەکان لە مادده پێکهاتووە، ئەم ماددەیەش لە گەردیلەکان پێکهاتووە ئەوانیش لە ئەلکترۆناتی سارده بارگە پێکهاتووە کە بە دەوری ناوکێکدا دەخولێتەوە کە پرۆتۆنی گەرمە بارگە و نیوترۆنەکانی هەردوو بارگەی بەرێژەیەکی هاوسەنگ تێدایە، ئەمەش یەکێکە لەو ڕاستیە زانستیانەی کە ئەم گەردوونەی لەسەر دامـەزراوە. بەڵام سەرسوڕمانەکە کاتێك دەستی پێکرد کە زانای فیزیك پاوڵ دیراك لە ساڵی ١٩٢٨ جیهانی تووشی شۆك

> **بۆ بەرهەمهێنانی دژە مادده دەبێ بچووکترین جۆرەکانی گەردیلە هەڵبژێرین ئەویش گەردیلەی هایدرۆجینە کە تەنیا لەیەك پرۆتۆن و لەیەك ئەلیکترۆن پێك دێت، بەڵام کێشەکە لەوەدایە ئێمە قسە لەسەر دژە مادده دەکەین، واتە دەمانەوێت دژە پرۆتۆن بەرهەم بێنین ئینجا دژە ئەلیکترۆن، دواتر لەگەڵ یەکتردا ئاوێتە دەکرێن بۆ پێکهێنانی گەردیلەی دژە مادده!**

کرد بە هەمووارکردنی تیۆری ئەنیشتاین وەختێك بۆی ئاشکرا بوو کە هاوکێشەکان دەڵێن دەبێ ماددەیەك هەبێت کە هەڵگری هەمان تایبەتمەندیەکانی ماددەی ئاسایی بێت، بەڵام بە بارگەی پێچەوانەوە، واتە ئەو ماددەیە لە دژە گەردیلە پێکهاتووە لە ئەلکترۆنەکانی گەرمە بارگە کە ناوی بوزیترۆن-ی لێنرا، هەروەها لە پرۆتۆنی بارگە سالب، لەبەرئەوە زانـاکـان ئەو ماددەیەیان بە دژە مادده ناساند.

بـەڵام کێشەکە لەوەدایە کە زاناکان لە کاتی خۆیدا هیچ شوێنەوارێکیان لە دژە مادده لەنێو سروشتدا بەدی نەکرد، وێڕای ئەوەی لێکدانەوە و بۆچونەکانیان دەڵێت، تەقینەوەی مەزن کە ئەم گەردوونەی لێ دروستبوو بڕێکی یەکسانی لە مادده و دژە مادده لێکەوتەوە!

بۆیە نهێنی دیارنەمانی دژە مادده بوو بە گرێ کوێرەیەك کە زاناکان لە ئاستیدا دۆش دامابوون، تا ئەو کاتەی چارەسەرێکیان دۆزیەوە...ئەگەر نەتوانین لە سروشتدا دژە مادده بدۆزینەوە، ئەی بۆچی لە تاقیگەدا دروستی نەکەین؟ ئەوەبوو زاناکان توانیان لە ساڵی ١٩٥٤ دا بەهۆی بەکارهێنانی ئامێری بیفاترۆن لە کارگەی لۆرانس بیرکلیی نیشتمانی لە ویلایەتی کالیفۆرنیا شوێنەواری پێکدادانی پرۆتۆن و دژە پرۆتۆن ببینن، ئەمەش دەستکەوتنی یەکەم بەڵگەی هەست پێکراوی بوونی دژە ماددەبوو.

دژە گەردیلە

وێـڕای قورسی پرۆسەی تێکشکاندنی گەردیلەکان بۆ بەرهەمهێنانی دژە پرۆتۆن وەك پێشتر باسمان کرد، ئەمجارە لەبەردەم ئەرکێکی زۆر قورسداین، چونکە زاناکان ویستیان هەنگاوێك بۆ پێشەوە بچن بۆ بەرهەمهێنانی دژە گەردیلە! بەڵام چۆن!

بـۆ بەرهەمهێنانی دژە مـــادده دەبێت بچووکترین جۆرەکانی گەردیلە هەڵبژێرین ئەویش گەردیلەی هایدرۆجینە کە تەنیا لەیەك پرۆتۆن و لەیەك ئەلیکترۆن پێك دێت، بەڵام کێشەکە لەوەدایە ئێمە قسە لەسەر دژە مادده دەکەین، واتە دەمانەوێت دژە پرۆتۆن بەرهەم بێنین ئینجا دژە ئەلیکترۆن، دواتر لەگەڵ یەکتردا ئاوێتە دەکرێن بۆ پێکهێنانی گەردیلەی دژە مادده!

ڕاستە زاناکان لە ساڵی ١٩٥٥ دا توانیان دژە پرۆتۆن بەرهەم بێنن، بەڵام دەبوو ماوەی چل ساڵ چاوەڕوان بین تاکو دەبینە خاوەن تەکنۆلۆژیایەك کە بەهۆیەوە بتوانین دژە گەردیلەیەکی تەواو بەرهەم بێنین، ئەوەبوو زاناکانی سیرن توانیان لە ساڵی ١٩٥٥ دا ئەم کـارە بکەن بەهۆی دەرپـەڕانـدن و خێراکردنی دژە پرۆتۆن لەگەڵ گەردیلەی زینوندا بە خێراییەك نزیك خێرایی تیشك، ئینجا لە نێوان چرکە ساتێك و یەکێکی دیکەدا دژە پرۆتۆن لە ناوکی گەردیلەی زینون نزیك دەبێتەوە و لە ئەنجامدا جوتێك لە ئەلکترۆن-بوزیترۆن دروست دەبێت ئینجا دیسانەوە دژە پرۆتۆن لەگەڵ بوزیترۆنە دروستبووەکەدا لە چرکە ساتێکدا نزیك دەبێتەوە و بە هەردووکیان دژە گەردیلەیەکی هایدرۆجین بەرهەم دێنن!

وێنەی ئامێری بیفارتۆن

وێڕای ئەوەی کە تاقیکردنەوەکە پشت بە کۆمەڵێك ئەگەر و گریمانە دەبەستێت، بەڵام ئامانجی خۆی پێکا لە بەرهەمهێنانی دژە گەردیلەدا، بۆیە لە ساڵی ١٩٩٦ دا لەسەرجەم میدیا و کەناڵەکانی ڕاگەیاندندا هەرایەکی لە سەرتاسەری جیهاندا نایەوە کاتێك هەواڵی بەرهەمهێنانی نۆ دژە گەردیلەی ڕاگەیاند. بەڵام ئەم تاقیکردنەوەیە نەتوانرا وەك پێویست لە لێکۆڵینەوە و توێژینەوەدا

بەکاربهێنرێت، بۆچی؟ لەبەر دوو هۆکاری زۆر سادە و ئاسان.
یەکەمیان: ئەگەری بەرهەمهێنانی یەك گەردیلەی هایدرۆجین لە دژە پرۆتۆنێك بە ڕێژەی یەك بۆ " ۰۰۰ ۰۰۰ ۰۰۰ ۰۰۰ ۰۰۰ ۰۰۰ ۱۰"واتە: یەك لەبەردەمیدا نۆزدە سفر! تەنانەت دوای بەرهەمهێنانی دژە گەردیلەکەش ئەگەر مانەوەی بۆ ماوەی ۱/٤۰ یەك لەسەر چل ملیاری چرکەیەکە و جوڵەکەشی بەخێراییەکە نزیك لە خێرایی تیشکی خۆر بۆ بڕینی مەودایەك کە درێژیەکەی ۱۰ مەترە بەر لەوەی خۆی بکێشێت بە ماوەیەکی ئاسایی و دیار نەمێنێت!

دژە ماددەیەك لە خۆر

دوای ئەوەی زاناکان دەیان و دەیان ساڵ سەرقاڵی بەرهەمهێنانی دژە ماددە بوون لە تاقیگە و ئەزمونگەکاندا بۆ ئەو مەبەستەش چەندین ملیار دۆلار خەرجکرا، کەچی زاناکان تووشی شۆك بوون کاتێك بۆیان دەرکەوت ئەوەی کە ئێمە بە کارێکی زۆر ئاڵۆز و سەرسوڕهێنەری دەزانین خۆی لە خۆیدا مەسەلەیەکی زۆر ئاساییە و هەموو ڕۆژێك بە بەرچاومانەوە ڕوودەدات بێ ئەوەی هەستی پێبکەین... لەسەر ڕووی خۆر!
ناسا دەڵێت ئەو تەقینەوە سەرسوڕهێنەرانەی لەسەر ڕووی خۆر ڕوودەدەن هێزی هەر یەکێکیان بەرامبەر بە هێزی تەقینەوەی یەکێك ملیار بۆمبی ئەتۆمیە لەیەك کاتدا، ئەمەش هێزێکی تـەواوە بۆ تێکشکاندنی گەردیلەکانی ماددە!
لە ساڵی ۲۰۰۲ دا، لە کاتێکدا زاناکان تێبینی یەك لەو تەقینەوانەیان دەکـرد، لە ڕێگەی بەکارهێنانی کەشتیەکی ئاسمانی سەر بە ئاژانسی ناسا بە ناوی RHESSI، دەرکەوتن و نەمانی کتوپڕی نیو کیلۆگرام لە دژەماددەیان ئاشکراکرد! ئەم بڕە لەو دژە ماددەیش بەسە بۆ بەرهەمهێنانی وزەی هەموو جیهان بۆ چەندین ساڵ!

سوودەکانی دژە ماددە

پێشتر ئاماژەمان پێدا چۆن ناوی دژە ماددە بۆ یەکەمجار لەنێو تیۆر و هاوکێشەکانی پاول دیـراك سەری هەڵدا. ئینجا زانایان چۆن بوونی ئەو ماددەیەیان سەلماند چ لە تاقیگەدا یان لە قوڵایی گەردووندا، هەروەها چۆن زاناکان ملیاران و ملیاران دۆلاریان خەرجکرد ئەمە جگە لە هەوڵ و ماندوو بوونێك کە بەردەوام بۆ چەندین ساڵ سەرقاڵی کردبوون لە پێناو بەدەست هێنانی چەند گەردیلەیەك لەو ماددەیە، باشە، سوودی ئەم هەموو پشکنین و توێژینەوانە چییە؟ چیمان دەست دەکەوێت لە پشت بە فیڕۆدانی ئەم هەموو ملیار دۆلارەدا؟!

بەکارهێنانی دژە ماددە وەك سەرچاوەیەك بۆ وزە

یەکێك لەو ڕاستیە بنچینەییانەی کە پێشتر ئاماژەمان پێدا، کارلێکی مـاددە و دژە ماددەبوو کە بڕێکی یەکجار زۆری لە وزە لێ دەکەوێتەوە بەجۆرێك کە نیو کیلۆگرام لەو ماددەیە بەشی وزەی هەموو جیهان دەکات بۆ چەندین ساڵ! بگرە لەوەش زیاتر وەك گۆڤاری Propulsion and Power ئاماژەی پێدا. کاتێك ڕایگەیاند کە تەنیا ۱۰۰۰۰۰۰/۱ "واتە یەك بۆ ملیۆنێك" گرام لەو ماددەیە وزەی کەشتیەکی ئاسمانی بۆ گەشتێکی مەریخ دابین دەکات (ئەم گەشتەش بۆ مەریخ یەك ساڵی تەواوی دەوێت)!
لـەبـەرئـەوە، گومانی تێدانییە یەکێك لەو سوودانەی کە بە خەیاڵماندا دێت بەکارهێنانیەتی وەك سەرچاوەیەك بۆ وزە، بەڵام لە کوێ دەتوانین ئەو دژە ماددەیەمان دەست بکەوێت تا وەك سەرچاوەیەك بۆ وزە بتوانین بەکاری بهێنین؟ لە تاقیگەدا وەك سیرن ئەنجامیدا. واتە ئێمە دەتوانین کارگەی تایبەت بەو مەبەستە دابمەزرێنین کە دژە ماددە بەرهەم بهێنێت. بەڵام بەرلەوەی لەو خەیاڵەدا قوڵ بینەوە پێویستە ڕاستیەکی زۆر گرنگ هەیە بیزانین، ئەویش ئەوەیە بەرهەمی یەك ساڵی سیرن بەشی دابینکردنی تەنیا سێ چرکە دەکات وەك سەرچاوەیەك بۆ ڕوناککردنەوە! لەبەرئەوە ئەم بیرۆکەیە گرفتی زۆری لەبەردەمدایە بۆ جێبەجێ کردنی.
بەڵام پێشتر باسمانکرد ئێمە بوونی دژە ماددەمان بۆ ئاشکرا بوو لەنێو جەرگەی کاکێشانەکاندا و لە نێو تەقینەوە خۆریەکاندا، بـەڵام دیسان ناتوانین لەو شوێنە دورە دەستانەوە ئەم ماددەیە کۆبکەینەوە! یان ئێمە ناتوانین ئەم کارە بکەین!
ناسا پێی وایە دەتوانین ئەم کارە بکەین، لەبەرئەوە پارەیەکی زۆر تەرخان دەکات بۆ پرۆژەیەك بۆ دانانی تۆپی زۆر گەورە لە خولگەکانی دەوری زەوی بۆ مژینی ئەو تەنۆچکانەی لە خۆرەوە دێن کە لە ئەنجامی کارلێکی ماددە و دژە ماددە پەیدادەبن ئینجا ناردنیان بۆ سەر زەوی!

بەکارهێنانی دژە ماددە لە چارەسەرکردنی پزیشکی

گەلێك جـار بـیـرۆکـەی وزە لـە بیرو بۆچوونەکانماندا دەخەملێت بۆ ئایندەی دژە ماددە، لەو لاشەوە نووسەرانی خەیاڵی زانستی بۆ دورتر لەوەش دەڕۆن بە بیرکردنەوەیان لە بەکارهێنانیدا وەك بۆمبی زۆر بەهێز کە بتوانێت کیشوەر و هەسارەکان بە تەواوەتی لەبەین بەرێت، بەڵام بەمانە بەکارهێنانێکی زۆر گرنگی ئەو ماددەیە بیرخۆمان دەبەینەوە ئەویش بەکارهێنانیەتی لە بواری چارەسەری پزیشکیدا! وەك هەمان بیرۆکەی تیشکی ئێکس، کە ئێستا نەخۆشی پێ چارەسەر دەکرێت کاتێك نەخۆشەکە بە ماددەیەکی تیشکدەری چالاك دەکوترێت و بۆزیترۆن دەردەدات تا لەگەڵ ئەلکترۆنەکاندا کارلێك بکات و تیشکی گامای لێ بەرهەم دێت کە دەتوانرێت بە کامێرای تایبەتی وێنە ئەو کارلێکە بە ڕوونی بگیرێت کە لە نێو لەشی نەخۆشەکەدا ڕوودەدات!
ئێوە گومانتان وابوو کە هەموو ئەو بیرۆکانە تەنیا خەون و خەیاڵێك بوون لە هزر و ئەقڵی هەندێك لە زانا و نووسەرانی خەیاڵی زانستیدا، بەڵام بۆمان هەیە بپرسین...
ئایا فڕین تەنیا خەونێك نەبوو لەلای هەندێك کەس، کەچی ئەوەتا ئەمڕۆ بۆتە یەکێك لە خزمەتگوزاریە بنچینەییەکانی ژیانی ئادەمیزاد؟
ئایا کۆپیکردن تەنیا بیرۆکەیەك نەبوو لە ئەقڵی هەندێك ڕۆماننوسدا و ئەمڕۆ بۆتە ڕاستیەکی زانستی ئاسایی؟
ئایا چوونە سەر مانگ تەنیا خەونی مرۆڤ نەبوو، کە ئەمڕۆ بۆتە دەستکەوتێکی ڕابردوو؟

و: بورهان عەتار

سەرچاوە:
www.ibda3world.com

فیزیای کیمیایی

دڵنیا عەبدوڵڵا

فیزیای کیمیایی chemical physics لقێکە لە لقەکانی کیمیا و فیزیا کە لە دیاردە فیزیۆکیمیاییەکان دەکۆڵێتەوە و بە بەکارهێنانی فیزیای گەرد و گەردیلە و بیناییەکان و هەروەها فیزیای ماددە چڕکەرەوەکان.

واتە لقێکی ئەو زانستەیە کە لە دیدی فیزیاوە لە کردارە کیمیاییەکان دەکۆڵێتەوە. فیزیایی کیمیایی لە کیمیای فیزیایی جیاوازە کە تیشك دەخاتە سەر سیفەتی توخمەکان و تیۆرە فیزیاییەکان، جیاکردنەوەی ئەم دوو لقە بە تەواوەتی لە یەکتری کارێکی گرانە.

زۆربەی فیزیاییە کیمیاییەکان بە شێوەیەکی بەرفراوان توێژینەوە لە بونیاد و دینامیکی ئەیۆنەکان و ڕەگە سەربەست و پۆلیمەر و گەردیلەکان دەکەن.

لقێکە ڕەفتاری میکانیکی کوانتەم کارلێکە کیمیاییەکان و کرداری تواندنەوە و هەڵقولانی وزەی ناوەکی و گەردیلەیی، تەنۆلکە تاکەکانی وەك خاڵە کوانتەمییەکان quantum dots لەخۆدەگرێت. فیزیاییە کیمیاییە ئەزمونیەکان زۆر لە تەکنۆلۆژیای شەبەنگ بین بەکاردێنن بۆ تێگەیشتنێکی باشتر لە بەندی هایدرۆجینی و گواستنەوەی ئەلەکترۆن و دروستبوون و شیبوونەوەی بەندە کیمیاییەکان و کارلێکە کیمیاییەکان و دروست بوونی تەنۆلکە ناوەندییەکان.

بەڵام فیزیاییە کیمیاییە تیۆرییەکان لێکۆڵینەوە لە کرداری گەردیلەکان دەکەن لە ڕێگەی ئەو تاقیکردنەوانەوە

که ئەنجامی دەدەن، دەرئەنجامەکانی لێکدەدەنەوە و توێژینەوەکانی داهاتوو دادەڕێژن. لە ئامانجەکانی توێژینەوە لە فیزیای کیمیایی، تێگەیشتنی کارلێکەکان و بونیادە کیمیاییەکانە لە ئاستی میکانیکی کوانتەمدا و ڕوونکردنەوەی کارلێککردن و بونیادی ڕەگەکان و ئەیۆنە گازییەکان و دۆزینەوەی نزیکردنەوە وردەکانە، تا وا لە فیزیای دیاردە کیمیاییەکان بکات لەلایەنی هەژمار کردنەوە پەسەندکراو بێت، فیزیاییە کیمیاییەکان بە دوای وەڵامی هەندێکی وەك ئەم پرسیارانەدا دەگەڕێن:

١- ئایا دەتوانین پێشبینییەکانی میکانیکی کوانتەم بەکاربێنین بۆ تاقیکردنەوەکانی لەرینەوە و ڕەوشتی گەردیلە ساکارەکان.

٢- ئایا دەتوانین ڕێگەی وردتر پەرەپێبدەین بۆ هەژمارکردنی تایبەتمەندی و بونیادی ئەلەکترۆنی گەردیلە.

٣- ئایا دەتوانین لە چەمکە یەکەمینەکانەوە لە کارلێکە کیمیاییەکان تێبگەین.

٤- بۆچی پرتە کوانتەمیەکان وەردەگرین پاش ئەوەی فۆتۆنەکان ڕووناکی هەڵدەمژن.

٥- چۆن کارلێکە کیمیاییەکان لەسەر زەمینی واقیعدا ڕوودەدەن.

٦- کرداری (پلە – بە پلە) چییە کە ڕوودەدات کاتێك گەردیلە جیاکراوەکە توایەوە.

٧- ئایا دەتوانین خەسڵەتی ئایۆنە سالبەکان بەکاربێنین بۆ دیاریکردنی بونیای گەردیلەیی، یان بۆ تێگەیشتن لە دینامیکی کارلێکی کیمیایی یان بۆ ڕوونکردنەوەی جیاکردنەوەی ڕووناکی photodissocitation.

٨- بۆچی کە شەپۆلێك لە تیشکی X-ی نەرم بەر ژمارەیەکی تەواو لە ئەلەکترۆنی گەردەکان دەکەوێت لە (گردبوونەوەی زەینون)دا دەبێتە هۆی تەقینەوەی.

کیمیایی فیزیایی زانستێکە لە خەسڵەت و دروست بوونی ماددە جیاوازەکان و ئەو تەنۆلکانەی ئەم ماددانەی لێپێکدێت دەکۆڵێتەوە، بەپێی پێکهاتن و بونیادە کیمیاییەکان و ئەو بارودۆخانەی تیایدان، هەروەها توێژینەوەی کارلێکە کیمیاییەکان و شێوەکانی دی لە کاریگەری ئاڵوگۆڕی نێو ماددەکان بەپێی پێکهاتە کیمیایی و بونیادەکانیان، ئەو بارودۆخە فیزیاییەی ئەم کارلێکانەی تێدا ڕوودەدەن.

پەیدابوونی کیمیای فیزیای دەگەڕێتەوە بۆ ناوەڕاستی سەدەی هەژدەیەم، ئەو زانیاریانەی تاوەکو ئەو ماوەیە کۆبووەوە لە هەردوو لقی فیزیا و کیمیادا بووە هۆی جیاکردنەوەی کیمیای فیزیایی وەك ماددەیەکی زانستی سەربەخۆ. هەروەها بووە هۆی پێشکەوتنی لە دواییدا، زانای ڕووسی (میخائیل لۆمۆنوسۆف) یەکەم کتێبی زانکۆیی لە کیمایی فیزیاییدا نووسی.

گرنگترین لقەکانی کیمیای فیزیایی: دینامیکی گەرمی، جوڵەی کیمیایی، کیمیایی کوانتەم، میکانیکی هەژمارکرد، کیمیای کارەبایی، کیمیای ڕووەکان، کیمیای تەنی ڕەق و شەبەنگ بین.

کیمیایی کارەبایی Electrochemistry یەکێکە لە لقەکانی کیمیا لێکۆڵینەوە لە کارلێکەکان دەکات لەسەر ڕووی گوێزەرەوە کارەباییەکانی (وەك ئەلەکترۆنی ماددە کانزاییەکان) یان نیمچە گوێزەرەوەی (وەك کاربۆن) یان شلە ئەلەکترۆلیتەکان electrolyt.

شانەی کارۆکیمیایی دەزگایەکە تەزوویەکی کارەبایی بەرهەم دێنێت لەو وزەیەوە کە لە کارلێکی ئۆکساندن و لێکردنەوە پەیدا دەبێت لەو شانانەش شانەی گلڤانی و شانەی ڤۆلتا کە بەناوی هەردوو خاوەنەکەیانەوە ناونراون (لویجی گلڤانی و ئەلسیاندرۆ ڤۆلتا)، ئەم دوو زانا ئیتاڵیە زۆر تاقیکردنەوەیان ئەنجامدا لە کارلێکە کیمیاییەکان و بەرهەم هێنانی تەزووی کارەبا لە سەدەی هەژدەیەمدا

ئەگەر کارلێکی کیمیایی بە هۆی پەستانێکی کارەباییەوە ئەنجام بدرێت یان کارلێك پەستانێکی کارەبایی دروست بکات وەك لە پاتریدا ئەوا لەم کاتەدا پێی دەڵێن کارلێکی ئەلەکترۆکیمیایی.
بە شێوەیەکی گشتی کیمیایی کارەبایی لە ڕێگەی کارلێکە کیمیاییەکانەوە ئەنجام دەدرێت لە جۆری کارلێکی (ئۆکساندن- لێکردنەوە)، بە شێوەیەکی جیا ماوەیەکی دیاریکراو لە یەکتریان جیادەکاتەوە کە ئەلەکترۆنەکان بە ناویدا دەگوێزرێنەوە- ئەمەش هەلی دروستبوونی ئەرکی کارەبایی و تەزووی کارەبایی دەڕەخسێنێت، بەڵام گواستنەوەی ڕاستەوخۆی بارگە لە گەردیلەیەکەوە بۆ یەکێکی دی ناچێتە چوارچێوەی کیمیایی کارەباییەوە.
گشت کارلێکە کیمیاییەکان سروشتێکی کارەباییان هەیە، لە ڕاستیدا کیمیایی کارەبایی لێکۆڵینەوەیە بۆ دیاردەکانی ئۆکساندن و لێکردنەوە، توێژینەوەی گۆڕانی ئاڵوگۆڕی نێو وزەی کیمیایی و وزەی کارەباییە لە چوارچێوەی کارلێکەکانی ئۆکساندن و لێکردنەوە کە بەشێکی گەورە لە کارلێکە کیمیاییەکان پێکدێنن.
کاتێك کارلێکی کیمیایی پەیوەست دەبێت بە تێپەڕبوونی تەزووی کارەباوە ئـەوا ئـەو کـردارە بـە کـردارێکـی کارۆکیمیایی دادەنرێت، جا گەر بێتو کارلێکی شیبوونەوەکە بە هۆی ئەرکێکی کـارەبـایـیـەوە بێت کـە لـە سورێکی دەرەکیەوە خراوەتە سەری یان بە هۆی ئەو تەزووە کارەباییەوە کە لە ئەنجامی کارلێکەکەوە پەیدا دەبێت.
کارلێکەکانی ئۆکساندن و لێکردنەوە کە بە باشی لە کیمیای کارەباییدا هەن ئـەوانـەن کە لە ڕووی جیاکەرەوەی نێو جەمسەر و شلە ئەلەکترۆلیتیەکەدا

ڕوودەدەن، لەبەرئەوە دەتوانین بڵێین کیمیایی کارەبایی ئەو کردارانەن کە لە ڕووە جیاکەرەوەکانی نێو ڕەوگە جیاوازەکاندا ڕوودەدەن واتــە لەنێو جەمسەر و شلە ئەلەکترۆلیتیەکەدا.

بەجێهێنانەکانی کیمیای کارەبایی

١- بەرهەمهێنانی ماددە کیمیاییەکان

أ- لێکردنەوەی خوێی کانزاکان لە ڕێگەی شیکرنەوەی کارەبای خوێیە تواوەکانەوە وەك ئامادەکردنی لیسیۆم و سۆدیۆم و کالیسیۆم و پۆتاسیۆم و مەگنیسیۆم و ئەلەمنیۆم، لێرەدا تەزووی کارەبایی بە بەهێزترین ڕێگەی لێکردنەوە دادەنرێت لە کیمیادا. هــەروەهــا جیاکردنەوەی کانزاکان بە هۆی شیکردنەوەی کارەبایی لە تەکنۆلۆژیای گلڤانیدا.

ب- ئۆکساندنی ئـایـۆنـەکـان: وەك ئۆکساندنی هالۆجینەکان بۆ بەهەمهێنانی فلۆر و کلۆر لە ڕێـی شیکردنەوەی کارەبایی کلۆریدی ماددە تفتەکانەوە.

ج- تەزووی کارەبایی ڕێگە بە کارلێکە کیمیایەکان دەدات بەبێ زیادکردنی ماددەیەکی لێکەرەوە یان ئۆکسێنەر.

٢- تەکنۆلۆژیای گلڤانی

٣- ئـامـادەکـردنـی هایدرۆجین وەك شیکردنەوەی کارەبایی ئاو.

٤- ئامادەکردنی تــەزووی کارەبایی بەتایبەتی بۆ دەزگا گوێزەرەوەکان وەك: خانەی گلڤانی، پاتری، پاتری لیسیۆم ئایۆن، پاتری ئۆتۆمبیل و خانەکانی سوتەمەنی.

٥- پێوانی ئەرکی کارەبایی لە کاتی ئەنجامدانی کردارەکانی شیکردنەوەی کارەباییدا وەك: پێوانی ڤۆڵتیە، وێنەگرتنی جەمسەری و پێوانی تەزوو.

٦ — لـە توێژینەوەکانی دینامیکی گەرمی و دیاریکردنی خێرایی کارلێکە کیمیایەکان، لێکۆڵینەوە لە ژەنگ هەڵهێنان و داخورانی کانزاکان.

٧- لـە لێکۆڵینەوەکانی شیکردنەوە کیمیایەکاندا.

دۆزینەوەی کیمیای کارەبایی

توێژینەوەکانی توێکاری بۆقەکەی زانای ئیتالی لویجی گلڤانی بووە هۆی دۆزینەوەی دیاردەی کیمیایی کارەبایی. گرژبوونی ماسولکەکانی قاچی بۆقەکە کاتێك دوو تەل لە دوو کانزایی جیاواز بەر قاچەکانی بۆقەکە دەکەون. پاش ئەوە ئەلیساندرۆ ڤۆڵتا لە ساڵی ١٧٩٩ دا یەکەم پاتری داهێنا پاتری یەکەم سەرچاوە بوو، پێش دۆزینەوەی بەرهەمهێنانی کارەبا بە هۆی دینەمۆی کارەباییەوە، کە لەدوایدا یارمەتی زۆر لە دۆزینەوە گرنگەکانی دا، هەروەها دۆزینەوەی ئامادەکردنی سۆدیۆم و پۆتاسیۆم و باریۆم و سترۆنسیۆم و کالسیۆم و مەگنیسیۆم لەماوەی ساڵەکانی ١٨٠٧ — ١٨٠٨ دا لە لایەن زانا (همفری دیڤی) یەوە.

زانـای ئەڵمانی (یۆهان ڤیلهلیم ریتەر) لەسەدەی هەژدەیەمدا توانی لێکۆڵینەوە لەبارەی گلڤانیەوە ئەنجام بدات و یەکەم کۆکەرەوە دروست بکات، پاشان میسیل فـارادای هات و زاراوەکـانـی جەمسەر Elektrode، ئەلکترۆلیت electrolyt، سەرخەر Anode، دابەزێنەر kathode، ئەنیۆن Anionی دانا، لەساڵی ١٨٣٢دا یاساکانی فارادای لە ڕێی شیکردنەوەی کارەباییەوە دۆزییەوە.

لە ساڵانی (١٨٨٧ — ١٨٩٤) دا (ڤیلهلیم ئۆستفالد)ی ئەڵمانی دەریخست کە خانەی کارەبایی داهاتوویەکی مەزنی هەیە، لە دەستکەوتەکانی سەدەی بیست خانەی سووتەمەنی بوو، کە لەڕاستیدا دەزگایەکی گرنگ بوو، لە جەنگاندنی فەزادا جیبەجێکرا، لە پرۆگرامی ئەپۆلۆدا کە مرۆڤ لەسەر ڕووی مانگ دابەزی لە ساڵی ١٩٦٩ دا خانەکانی سوتەمەنی بەکارهێنرا کە بە هایدرۆجین کاریدەکرد، ئاوی خواردنەوەی بۆ کەشتیارانی فەزا ئامادە دەکرد، هەروەها وەك سوتەمەنیەك لە کەشتیەکانی فـەزادا بەکارهێنرا بۆ بەرهەمهێنانی تەزووی کارەبا.

لەکاتی ئێستاو لە داهاتوودا خانەکانی سووتەمەنی لە بەرهەمهێنانی وزەی کـارەبـایـیـدا بـە شێوەیەکی فراوانتر

بەکاردەهێنرێت تا جێگەی نەوت و خەڵوز بگرێتەوە، هەروەها بۆ ئیشپێکردنی ئۆتۆمبێلە کارەباییەکان.
زانا بارۆسلاڤ هیرۆڤسکی لەساڵی ١٩٥٩ دا خەڵاتی نۆبڵی لە کیمیادا وەرگرت لە دۆزینەوەی رێگەی شیکردنەوەی کارۆکیمیایی، وێنەگرتنی جەمسەری.

شانەی کارۆکیمیایی

شانەی کارۆکیمیایی دەزگایەکە تەزوویەکی کارەبایی بەرهەم دێنێت لەو وزەیەوە کە لە کارلێکی ئۆکساندن و لێکردنەوە پەیدا دەبێت. لەو شانانەش شانەی گلڤانی و شانەی ڤۆڵتا کە بەناوی هەردوو خاوەنەکانیانەوە ناونراون (لویجی گلڤانی و ئەلسیاندرۆ ڤۆلتا)، ئەم دوو زانا ئیتاڵیە زۆر تاقیکردنەوەیان ئەنجامدا لە کارلێکە کیمیاییەکان و بەرهەم هێنانی تەزووی کارەبا لە سەدەی هەژدەیەمدا.
شانەی کارەبایی لە دوو جەمسەر پێکهاتووە، جەمسەری ئەنۆد کە کرداری ئۆکساندنەکەی تیادا روودەدات، و جەمسەری کاسود کە کرداری لێکردنەوەی تیادا روودەدات کاتێك ئەم دوو جەمسەرە لە شلەیەکی ئەلەکترولیتیدا نووقم دەکرێت، شانەی کارەبایی کاتێك بەرهەم دێت کە دوو جەمسەرەکە بە یەکتر دەگەیەنرێن، تەزووی ئەلەکترۆنەکان لە دەرەوەی خانەکەدا تێپەڕ دەبێت، تەزووی ئەیۆنەکانیش بەناو خانەکەدا بە شلەکەدا تێپەڕ دەبێت، دەتوانرێت زۆر لە جەمسەرەکان بەکاربهینرێن، دەکرێت کانزاکان یان نیمچە گەیەنەر یان گرافیت گەیەنەری کارەبایی بن. وزەی گیبس-ی سەربەست و خانەی کارۆکیمیایی
لە کاتی کارکردنی شانەی کارۆکیمیایدا وزەی کیمیایی دەگۆڕێت بۆ وزەی کارەبایی.
پاڵهێزی کارەبایی شانەکەش بریتییە لە گەورەترین جیاوازی پەستان لەنێو دوو جەمسەری شانەکەدا لە کاتێکدا کە سوڕەکە کراوەیە، واتە کاتێك تەزووی کارەبای پیادا تێپەڕ نابێت.
لە ئەنجامی کارلێکە کیمیاییەکەوە وزەیەك پەیدادەبێت پێی دەڵێن (ئیشی کارەبایی)، دەکرێت لەرێی کارلێکی کیمیای کارەبایی خۆییەوە تەزوویەکی کارەبایی لە شانەی کارۆکیمیایدا بەرهەم بهێنرێت ئەمەش چەمکی گشت پاتری و شانەکانی سووتەمەنین، بۆ نموونە بە یەکگرتنی گازی هایدرۆجین لەگەڵ ئۆکسجیندا لە خانەی سوتەمەنیدا ئاو بەرهەم دێت، لەم کارلێك کردنەشەوە وزە بەرهەم دێت، کە لەهەمان کاتدا وزەی کارەبایی و وزەی گەرمی پەیدا دەبێت. بە پێچەوانەشەوە لە کارلێکی کارۆکیمیایی ناخۆییدا کە لەرێی گەیاندنی بە سەرچاوەیەکی کارەباوە ئەنجام دەدرێت، ئاو شیدەبێتەوە بۆ دوو گازی هایدرۆجین و ئۆکسجین.

جوڵەی کیمیایی

جوڵەی کیمیایی chemical Kinetics ئەو زانستەیە کە بایەخ بە لێکۆڵینەوەی تێکرایی گۆڕان لە خێرایی کارلێکە کیمیاییەکان و ئەو هۆکارانە دەدات کە کاری تێدەکەن وەك پەستان و پلەی گەرمی و خەستی و سروشتی هۆکارە کاریگەرەکان و هۆکارە هاندەر و لاواز کەرەکان، هەروەها نموونەی بیرکاری دادەرێژێت بۆ پێناسەکردنی خەسڵەتی کارلێکە کیمیاییەکان، لە ساڵی ١٨٦٤ دا هەریەك لە بیتەر واجی و کانۆ جولدیرگ ناوبانگیان دەرکرد بە هۆی توێژینەوەکەیان دەربارەی جوڵەی کیمیایی کە یاسایەکیان دارشت (یاسای کاری بارستایی) کە دەڵێت: خێرایی کارلێکی کیمیایی راستەوانە دەگۆڕێت لەگەڵ بڕی ماددە کارلێکردووەکاندا.

زانستی ڕووەکان

لە کۆندا بە کیمیایی ڕووەکان ناسرابوو، توێژینەوەی فیزیایی کیمیایی ئەو دیاردانەیە کە لە نێوانە ڕووی ڕەوگەکاندا ڕوودەدەن، لەوانەش ڕووی (ڕەق – شل) یان (ڕەق – گاز) یان (شل – گاز) لەبەرئەوە فیزیایی ڕووەکان و کیمیایی ڕووەکان لەخۆدەگرێت.
هەندێك لە بەجێهێنانە کرداریەکان بە ئەندازیاری ڕووەکان پێناسە دەکەن، ئەم زانستە توێژینەوەی چەند بابەتێك لەخۆدەگرێت لەوانەش هاندانی نەگوجاو heterogeneous catalysis)، دروست کردنی نیمچە گەیەنەرەکان (semiconductor device Fabrication)، شانەی سوتەمەنی Fuel cell، چینە تاکە کۆکراوە خۆییەکان self assembledmono layet –، پێکەوە لکان adhesive، زانستی ڕووەکان پەیوەندیەکی پتەوی بە زانستی گرۆیدات و نێوانە ڕووەکانەوە Interface and colloid Science هەیە.

فیزیایی تەنە سەختەکان

فیزیایی تەنە سەختەکان یان فیزیایی دۆخی ڕەقی، گەورەترین لقی زانستی فیزیایی ماددە چرکەرەوەکانە. زانستێکە بایەخ بە لێکۆڵینەوەی تەنە ڕەقەکان و تەنە سەختەکان دەدات لەرێی میکانیکی کوانتەم و زانستی کریستاڵ و کارۆموگناتیسی، زانستی قاڵبە کانزاییەکان، فیزیایی دۆخی ڕەقی لێکیداوەتەوە چۆن زۆر لە خەسڵەتی ماددە ڕەقەکان لە ئەنجامی خەسڵەتی

زۆربەی ئەو ماددە کریستاڵیانەی لە ژیانی ڕۆژانەدا دەیانبینین ئەو ماددانەن کە ژمارەیەکی زۆر کریستاڵیان تێدایە، چونکە زۆربەی کریستاڵی تاك مایکرۆسکۆبین واتە بە چاوی ئاسایی نابینرێن، بەڵام هەندێك کریستاڵی تاك بە چاو دەبینرێت کە یان بە شێوەیەکی سروشتی هەن یان دروست دەکرێن وەك ئەڵماس

پێکهاتە گەردیەکانیانن، لەبەرئەوە فیزیای دۆخی ڕەقی بە بنچینەی تیۆریی زانستی ماددەکان دادەنرێت، بێجگە لەوەی کە زۆر بەجێهێنانی کرداریان هەیە وەك لە تەکنۆلۆژیای ترانزستەر و نیمچە گەیەنەرەکاندا.

مادده ڕەقەکان

ئەم ماددانە لەو گەردانە پێکهاتوون کە بە هێزێکی گەردی بەهێز بە یەکەوە بەستراون، ئەم هێزە گەردییە بەرپرسە لە خەسڵەتی میکانیکیەکانی مادده گەیەنەرەکان وەك سەختی و پتەوی و خەسڵەتی گەرمی و کارەبایی و موگناتیسی و بیناییەکان، بەپشت بەستن بە جۆری ماددەکە و ئەو بارودۆخەی تیایدا دروست بووە، دەتوانرێت گەردەکان پۆلێن بکریت بۆ ئەو گەردانەی کە شێوەیەکی ئەندازەیی ڕێکوپێکیان هەیە (مادده ڕەقە کریستاڵیەکان) وەك کانزاکان و سەهۆڵی دروست کراو لە ئاوی ئاسایی، یان ئەو گەردانەی کە شێوەیەکی ناڕێکوپێکیان هەیە (مادده ڕەقە ناکریستاڵیەکان) وەك شووشەی پەنجەرەی ماڵان. بەشی هەرە گەورەی زانستی فیزیای مادده ڕەقەکان و لێکۆڵینەوە لێی دەربارەی کریستاڵەکانە، چونکە ئەم ماددانە خاسیەتێکی تایبەتییان هەیە کە نموونەی بیرکاریان بە ئاسانی بۆ دادەڕێژرێت، هەروەها ئەم ماددانە خەسڵەتە کارەبایی و بینایی و میکانیکی و موگناتیسیەکانیان هەیە دەتوانرێت بۆ مەبەستە ئەندازیاریەکان بەکاربهێنرێن.

هێزی گەردی کریستاڵەکان شێوەی جۆراو جۆری هەیە بۆ نموونە لە کریستاڵی کلۆریدی سۆدیۆمدا (خوێی چێشت) کە کریستاڵەکە لە ئایۆنەکانی سۆدیۆم و کلۆر پێکدێت بە بۆندێکی ئایۆنی پێکەوە بەستراون، لە کانزاکاندا بۆندی کانزایی هەیە کە گشت ئەلەکترۆنەکانی کریستاڵەکە بەشداری تێدا دەکەن و لە هەندێك حاڵەتی دیکەدا وەك گەردی هایدرۆجین یان ئۆکسجین کە گەرد و گەردیلە لە هەمان مادده بەشداری دەکەن بە ئەلەکترۆنەکانیان و بۆندی هاوبەشی پێکدینن. بەڵام گازە سستەکان بە هۆی هێزی ڤاندەر ڤالسەوە بەیەکەوە بەستراون کە لەڕێی جەمسەرگیری هەورێك لە بارگە کارەباییەکانی هەر گەردێکەوە دروست دەبێت، دەتوانرێت بوترێت جیاوازی نێو مادده ڕەقەکان لە ئەنجامی جیاوازی بۆندەکانی نێوانیانەوە پەیدادەبێت.

بونیادی کریستاڵ و خەسڵەتەکانی

زۆربەی خەسڵەتەکانی مادده پەیوەندی بە بونیادی کریستاڵەکەوە هەیە، ئەم بونیادە لەڕێی تەکنۆلۆژیای زانستی کریستاڵەوە لێکۆڵینەوەی بۆ دەکرێت، وەك تیشکی (X)ی کریستاڵی، لادانی نیۆترۆنی، لادانی ئەلەکترۆنی.

قەبارەی کریستاڵە تاکەکان لە مادده ڕەقە کریستاڵییەکاندا بەپێی ماددەکە و چۆنیەتی پێکهاتنی دەگۆڕێت، زۆربەی ئەو مادده کریستاڵیانەی لە ژیانی ڕۆژانەدا دەیانبینین ئەو ماددانەن کە ژمارەیەکی زۆر کریستاڵیان تێدایە، چونکە زۆربەی کریستاڵی تاك مایکرۆسکۆبین واتە بە چاوی ئاسایی نابینرێن، بەڵام هەندێك کریستاڵی تاك بە چاو دەبینرێت کە یان بە شێوەیەکی سروشتی هەن یان دروست دەکرێن وەك ئەڵماس.

ئەو کریستاڵانەی بە چاو دەبینرێن کەموکوڕی و سیفەتی ناوازەیان هەیە لە سیستمێکی نموونەییدا، ئەو کەموکوڕیانەیە کە بە شێوەیەکی تەواو زۆربەی خەسڵەتە کارەبایی و میکانیکیەکانی مادده بینراوەکان دیاری دەکەن.

لەوانەیە پێکهاتەکانی کریستاڵ تووشی لەرینەوە ببن، ئەو لەرینەوانە کوانتەمین، ناوەندی ئەو لەرینەوە کوانتەمیانە بە فۆتۆنەکان ناسراون، لەبەرئەوە فۆتۆنەکان ڕۆڵێکی سەرەکی دەبینن لە زۆربەی خەسڵەتە فیزیایەکانی تەنە ڕەقەکاندا، وەك گواستنەوەی دەنگ، لە تەنە ڕەقە نەگەیەنەرەکاندا فۆتۆنەکان میکانیزمی سەرەکین لە کرداری نەگەیاندنی گەرمیدا، هەروەها فۆتۆنەکان پێویستن بۆ تێگەیشتن لە فراوانی گەرمی پێکهاتەی کریستاڵی تەنە ڕەقەکان وەك لە نموونەکەی ئەنیشتاین و نموونەی دیبی پاشکۆیدا.

خەسڵەتە ئەلەکترۆنیەکان

خەسڵەتەکانی مـادده وەك گەیاندنی کارەبا و فراوانی گەرمی لەرێی فیزیای تەنە ڕەقەکانەوە لێکۆڵینەوەی بۆ ئەنجام دەدرێـــت، نـموونـەی سەرەتـایـی بۆ لێکدانەوەی گەیاندنی کارەبا نموونەی (درود) بـوو، کـە تـیـۆری جـوولـەی ئەلەکترۆنەکانی لـە تەنە ڕەقەکاندا جێبەجێ کرد، ئەگەر وادابنرێت کە مادده ئایۆنە موجەبە نەجوڵاوەکان و (گازی ئەلەکترۆنی)، ئەلەکترۆنە کلاسیکیە کارلێکنەکردوەکانی تێدایە، نموونەکەی درود توانی گەیاندنی گەرمی و کارەبایی و کاریگەری (هۆل) لە کانزاکاندا لێك بداتەوە.

ئارنۆلد سومرفلیر نموونەکەی درودی کلاسیکی و میکانیکی بـڕی لە نـموونـەی ئەلەکترۆنی سەربەستدا کۆکردەوە، ئەلەکترۆنەکان وەك گازی فیرمی نوێنران، ئەویش گازێکە لەو تەنۆلکانەی پەیڕەوی هەژمار کردنی (فیرمی – دیراك)ی میکانیکی کوانتەم دەکەن، نموونەی ئەلەکترۆنی سەربەست خەسڵەتی فراوانی گەرمی بە باشی لێك دایەوە، بەڵام نەیتوانی سروشتی مادده نەگەیەنەرەکان لێك بداتەوە.

نموونەی ئەلەکترۆنی نیمچە سەربەست چاککـراوی نموونەی ئەلەکترۆنی سـەربـەسـتـە، بەپێی ئـەم نموونەیە شێواندنێکی خـولـی لاواز لەنێو ئەلەکترۆنەکانی گەیاندن و ئەیۆنەکاندا هەیە لە کریستاڵێکی تاکی ماددەیەکی ڕەقـدا، لەرێی دانانی بیرۆکەی وزەی ئەلەکترۆنیەکانەوە، ئەم تیۆرە سەرکەوتوو بوو لە لێکدانەوەی چۆنیەتی بوونی مادده گەیەنەر و نەگەیەنەر و نیمچە گەیەنەرەکاندا.

نموونەی ئەلەکترۆنی نیمچە سەربەست و نووسینەوەی هاوکێشەی (شرودنگەر) ی دووبارە کردەوە لە دۆخی خولیدا، لەم حاڵەتەدا بە دۆخی بلوخ Bloch state دەناسرێت، کە ڕۆڵێکی گەورەی لە شیکارکردنی پرسیارەکانی فیزیای تەنە ڕەقەکاندا هەیە و بەبێ بەکارهێنانی ئەم تیۆرە (تیۆری بلوخ) شیکار کردنی ئەو پرسیارانە مەحاڵە.

شەبەنگ بینین

شەبەنگ بینین spectroscopy زانستی لێکۆڵینەوەی کاریگەرییە لەنێو تیشکەکان (گەر بێتو ئەو تیشکانە کارۆموگناتیسی بن یـان تیشکی تەنۆلکەکان بـن) و مـاددەدا. کە گـەرد و گەردیلەکان دەگرێتەوە، لە کاتێکدا پێوانەکانی شەبەنگ پێوانەکردنی ئەو کاریگەرییانە کـە کـردارەکـە یـان هەڵمژین یان دەرچوون یان پەرش بوونەوەی شەبەنگە کارۆموگناتیسیەکەیە. ئەو دەزگایانەی کە پێوانە کردنەکان ئەنجام دەدەن پێیان دەوترێت شەبەنگ بین.

شیکردنەوەی ڕەنگی سپی بە هۆی ئـاوێـزەوە بـۆ ڕەنگەکانی شەبەنگ نموونەیە بۆ شەبەنگ بینی.

لە لایەنی مـێـژووەوە شەبەنگ بینی وەك لقێك لە لقەکانی زانست ئاماژەی پێدراوە، کە ڕووناکی بینراوی تێدا بەکاردێت بۆ لێکۆڵینەوە لە تیۆری بونیادی مادده و شیکاری چۆنیەتی و بڕی، لەم دواییەدا ئەم زانستە پەرەی پێدرا پاش داهێنانی تەکنۆلۆژیا نوێکان کە بە تەنیا ڕووناکی بینراو بەکارنایەت، بەڵکو هەر جۆرە تیشکێکی دیکەش.

زۆرجـــار شەبەنگ بین لـە کیمیای فیزیایی و شیکاریدا بەکاردەهێنرێت بۆ شیکردنەوەی جۆر و بڕی مادده کیمیاییەکان، ئەگەر بێتو گەردی بن بە بەکارهێنانی شەبەنگە گەردییەکانی ئەو توخمانە، یان گەردیلەیی بن بە بەکارهێنانی تیشکی بینراو یان تیشکی سەرو بنەوشەیی یان تیشکی ژێر سوور، هەروەها شەبەنگ بینەکان بە زۆری لە زانستی گەردوون ناسی و هەست کردن لە دورەوە بەکاردەهێنرێن، هەمیشە تەلەسکۆبە گەورەکانی شەبەنگ بینیان تێدایە بۆ پێوانەکردنی پێکهاتەی کیمیایی یان خەسڵەتە فیزیاییەکانی گالاکسیە ئاسمانیەکان، یـان بۆ پێوانەکردنی خێراییەکان بەپێی دیاردەی دۆپلەر بۆ هێڵەکانی شەبەنگەکەیان – شەبەنگ بین زۆر جۆری هەیە، ئەمانەش هەندێکیانن: شەبەنگ بینی گەردوونی، شەبەنگ بینی گەردی، شەبەنگ بینی گاما، شەبەنگ بینی تیشکی ژێـر سـوور، شەبەنگ بینی لەیزەری، شەبەنگ بینی تیشکی بینراو/سەرو بنەوشەیی، شەبەنگ بینی لەرینەوە، شەبەنگ بینی لەرینەوەی ئەتۆمی موگناتیسی و شەبەنگ بینی پێکەوە لکاو.

شەبەنگ بینی سبین- ی ئەلەکترۆنی.

شەبەنگ بینی وەك لقێك لە لقەکانی زانست ئاماژەی پێدراوە، کە ڕووناکی بینراوی تێدا بەکاردێت بۆ لێکۆڵینەوە لە تیۆری بونیادی مادده و شیکاری چۆنیەتی و بڕی، لەم دواییەدا ئەم زانستە پەرەی پێدرا پاش داهێنانی تەکنۆلۆژیا نوێکان کە بە تەنیا ڕووناکی بینراو بەکارنایەت، بەڵکو هەر جۆرە تیشکێکی دیکەش

سەرچاوەکان:

1- http// news,Sciencemay. arg
2- chemical socity American a Journal of Langmuir.
3- Fro Sur face Science The Instiute.
4- chemistry Discoveries Sureface
5- Science Trust avidio from the veg acram Materials and Surface Science.
6- orland 1976: Nel w. A shcroft and N. David Mermin. Solid state physics
7- char les kittle – 2004 – The solid state.

گەشتێك بۆ قوولایی گەردوون لەگەڵ ستیڤن هاوکینگدا

سڵاو ناوی

من ستیڤن هاوکینگە، شارەزا لە بواری فیزیا، گەردوون ناس و تاڕادەیەکیش کەسێکی خەیاڵاوی. ئەگەر چی ناتوانم بجوڵێم و ناچارم لەڕێی کۆمپیوتەرەوە قسە بکەم، بەڵام لە مێشکمدا ئازادم تا لەناو ئەم جیهانەدا بگەڕێم و پرسیاری گرنگ دروست بکەم.

وەکو: ئایا بوونەوەری دیکەیش لەم جیهانەدا بوونی هەیە؟ ئەگەر بوونیان هەیە لە کوێ دەتوانرێت بدۆزرێنەوە؟ لە چ شتێکەوە پێك هاتوون. ئایا خاوەنی بیر و هۆشن؟ ئەگەر بتوانرێت بدۆزرێنەوە چ سوودێکی بۆ ئێمەی مرۆڤ دەبێت؟

بۆ هەر شوێنێك کە دەچم خەڵك لە من دەپرسێت ئایا بوونەوەری دیکە بوونی هەیە؟ ئەمە پرسیارێکی باشە، چونکە لە ناخەوە هەستەکانی ئێمە دێنێتە خرۆش کە ئایا بە ڕاستی پێگەی ئێمە لەم جیهانەدا چۆنە! ئایا لەناو ئەم تۆپە خڕە شینەدا واتە زەوی بە تەنیاین.

لە مێشکی مندا کە هەروەك بیرکاری ئیش دەکات، لێکۆڵینەوە لەسەر بوونی بوونەوەری دیکە لە دیدی ڕەقەم و ژمارەشەوە ئەقڵانی دێتەبەرچاو. لە ڕاستیدا کاری سەرەکی ئێمە ئەوەیە کە بزانین ئەوان دەکرێت چ شێوەیەکیان هەبێت کە لە داشێت لە شوێنێکی دووری ئەم جیهانەدا بژین.

ئەگەری بوونی بوونەوەری دیکە زۆرە و هەروەها زۆر سەرنج ڕاکێشە، لەوانەیە ژیانی بوونەوەرە بێگانەکان لەم سنوورەدا بێت لە خاڵێکی بچووکی پیسەوە بگرە تا گیانلەبەرانی پێشکەوتوو کە ڕەنگە گازیش بگرن هەڵبەت ئەمە تەنیا خاڵی دەستپێکە بۆ تێگەیشتن لەوەی کە لەو شوێنە هەرە دوورانەوە چ باسە.

لە ئاوا جیهانێکی گەورەدا ئەقڵانییە بوونەوەری زیرەك و ڕەنگە خاوەن شارستانیەتیش هەروەك ئەوانەی لە فیلمە زانستی و خەیاڵاوییەکاندا دەخرێنە بەرچاو، بوونیان هەبێت. هەرچەندە زیاتر دەربارەی ئەوان بیر بکەینەوە لەوانەیە هەڵبژاردنەکان سنووردار بکاتەوە.

لەوانەیە ئەو شێوە ژیانە ئەوەندە سەیر و سەمەرە بن کە تەنانەت ئەوان وەك شێوەیەك لە ژیان لە قەڵەم نەدەین. لەوانەیە ئەوەندە بوونەوەرێکی سەیر بن کە لە ناوەندی ئەستێرەیەکدا ژیان بەسەر بەرن. یان لەوانەیە ژمارەیەکی گەورە لە بوونەوەری میکرۆسکۆپی بن کە وەکو کۆمەڵێك گەردی گەردونی بێنە بەرچاو.

لەوانەیە ئەم بوونەوەرانە زۆر بە خێرایی پێکبێن و بمرن و لە چاو لێکنانێکدا هیچ ئاسەوارێکیان لێ نەمێنێت. زۆر باشە ئێستا لە ئاوا جیهانێکی ئاوا گەورەدا و بە بوونی ئەم هەموو ئەگەرە جۆراوجۆرەدا چۆن بزانین بە دوای چ شتێکدا دەگەڕێین یان سەبارەت بەم بابەتە کوێ بە دوای ئەم بوونەوەرانەدا بگەڕێین.

وەڵامی ئێمە لەو شوێنەوە دەستی پێدەکات کە دەستمان پێکرد، ئەو

ئایا بوونەوەری دیکەیش لەم جیهانەدا بوونی هەیە؟ ئەگەر بوونیان هەیە لە کوێ دەتوانرێت بدۆزرێنەوە؟ لە چ شتێکەوە پێك هاتوون. ئایا خاوەنی بیر و هۆشن؟ ئەگەر بتوانرێت بدۆزرێنەوە چ سوودێکی بۆ ئێمەی مرۆڤ دەبێت؟ بۆ هەر شوێنێك کە دەچم خەڵك لە من دەپرسێت ئایا بوونەوەری دیکە بوونی هەیە؟ ئەمە پرسیارێکی باشە، چونکە لە ناخەوە هەستەکانی ئێمە دێنێتە خرۆش کە ئایا بە ڕاستی پێگەی ئێمە لەم جیهانەدا چۆنە! ئایا لەناو ئەم تۆپە خڕە شینەدا واتە زەوی بە تەنیاین

زانیاریانەی کە پێویستمانە لێرەیە، لە ماڵەکەی خۆمان، زەوی لە نیگای یەکەمەوە ئەم پەناگەیەی ئێمە تەنیا جۆری ناسراوی ژیانە. وا دەردەکەوێت کە یاساکانی فیزیا لە هەموو شوێنێکدا یەکسانن.

کەواتە دەبێت یاساکانی ژیانیش لە هەموو شوێنێکی ئەم جیهانەدا یەکسان بن تەنانەت ئەگەر خاڵی هاوبەشیشیان نەبێت. دەتوانین شێوەی ژیان لەسەر زەوی وەکو ڕێنماییەك و ڕێنیشاندەرێك بەکاربهێنین بۆ ئاگاداربوون لەسەر ژیانی بێگانەکان. ڕێنمایی لەسەر ئەوەی کە ژیان چۆنە و چۆن کاردەکات و گرنگ نییە لە کوێ ڕوویدا بێت. یەکەم هەنگاو لە لێکۆڵینەوە ئێمە بۆ ٤،٥ ملیار ساڵ لەوە پێش دەبات. ئەو کاتەی زەوی هێشتا گەنج بوو. ئەوەی کە چ شتێك بووە هۆکاری دروست بوونی ژیان لەسەر زەوی ناڕوونە و لە پشت پەردەی گوماندایە. بەڵام چەند بۆچوونێك لەم پێوەندەدا بوونی هەیە کە یەکێك لەو بۆچوونە بەناوبانگانە ئەوەیە کە ژیان لەسەر زەوی بە شێوەیەکی ڕێکەوت دەستی پێکردووە. بە هۆی دەریایەك لە ئاوێتە زیندەییە دەوڵەمەندەکان لە تێکەڵەی کیمیایی بە ناوی ئامینۆئەسید. ئەم ئاوێتانە لە ماوەی چەندین ملیۆن ساڵدا ئەوەندە بە ڕێکەوت بەر یەکتر کەوتن تا دواجار تێکەڵەیەکی کاملتر دروست بوو کە ئەڵقەی ژیانی دەست پێکرد.

زۆر دوور لە چاوەڕوانییە کە ژیان خۆی هۆکارێك بووبێت بۆ دروست کردنی خۆی، بەڵام من پێم وانییە کە ئەم بۆچوونە هیچ کەموکورتییەکی هەبێت. ڕاستە ئەم جارەیان لەوانەیە بەخت یاوەری هەموو بەشەکانی دیکەی ئەم جیهانە بێت، بەڵام لەگەڵ ئەوەدا هەندێك کات تەنیا یەك کەس هەموو پارەکان دەباتەوە.

بەڵام بۆچوونێکی دیکە بوونی هەیە. بەپێی ئەم بۆچوونە ئەگەر هەیە ژیان لە شوێنێکی دیکە دروست بووبێت و هەر لە هەسارەیەکەوە بۆ هەسارەیەکی دیکە بە هۆی نێزەکی ئاسمانییەوە گواسترابێتەوە.

بە ڕای من لەوانەیە ئەم بەردە گەورەیە بتوانێت جۆرێك لە ئۆرگانەکانی ژانی خۆڕسك لەناو خۆیدا هەڵگرێت و بیگوازێتەوە. ئەو ئۆرگانەی کە بتوانن لە پلەی گەرمای زۆر و تەنانەت لە بۆشایشدا زیندوو بمێننەوە، کە ئەگەر بەم شێوەیە بێت لەوانەیە ئێستاش ئەم نێزەکانە لە حاڵی گواستنەوەی ژیان لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکی دیکە بن. بە چاو پۆشی لەوەی کە کام بۆچوونە ڕاستە، کاتێك ژیانی دەستی پێکرد، چیرۆکی تازەش دەستی پێکردووە، زیندوو مانەوە. زیندوومانەوەیەك کە من و ئێوە و تەنانەت «ئای تی-یەکانیش» پێوەی پەیوەستین، کە ئەویش یاسای تایبەت بە خۆی هەیە. زیندوو مانەوە پێویستی بە سەرچاوەیەکی وزە هەیە کە ئێمە بەوان دەڵێین خۆراك. کاتێك کە خۆراك دابین بکرێت، ژیان دەتوانێت پەرە بە خۆی بدات و فراوان بێت تا لە مەرگی هەرکام بە شێوەی جیا پارێزگاری بکرێت و لە کۆتاییدا ئەمە بووە هۆی ڕەوتی پەرەسەندن.

پەرەسەندنێك کە بۆ هەیە لە شوێنێکی دیکە و بۆ بوونەوەری بێگانەش ڕوویدا بێت و هۆکارێك بووبێت بۆ دەرکەوتنی گیانداری زۆر سەرەتایی کە بتوانین ئەوان وەك بەشێك لە بوونەوەرانی زیندوو پۆلێن بکەین. تەنانەت ئەگەر کەمێك سەیر و سەمەرەش بێنە بەرچاو. زۆر باشە هەنگاوی دواتری ئێمە بۆ دۆزینەوەی ئەم بوونەوەرە بێگانانە ئەوەیە: بە دوای شوێنێکدا بگەڕێین ئۆرگانەکانی دروستکەری ژیان بتوانن لەوێ خۆراکیان دەست بکەوێت و زۆر بن و گەشە بکەن. تا ئەو جێگایەی بزانین ئەم ڕەوتە پێویستی بە یەك شت هەیە.

وەکو هەموو خەڵك منیش ئاو بە شتێکی جوان و سەرنجڕاکێش دەزانم و هەروەها هۆکاری دەرکەوتنی هەموو جۆرەکانی ژیانە، لە بەکتریاوە تا نەهەنگ. لە هەر شوێنێك ئاو بدۆزرێتەوە ژیانیش دەتوانێت بوونی هەبێت و هەواڵی سەرنجڕاکێش ئەوەیە لە سەرانسەری ئەم گەردوونە گەورەیە بوونی هەیە.

ئاوی بەستوو بە هەموو شوێنێکی ئەم گەردوونە بڵاوبۆتەوە، لە کریستاڵی بچووك تا قەبارەی گەورەتر کە لە

“ وەکو هەموو خەڵك منیش ئاو بە شتێکی جوان و سەرنجڕاکێش دەزانم و هەروەها هۆکاری دەرکەوتنی هەموو جۆرەکانی ژیانە، لە بەکتریاوە تا نەهەنگ. لە هەر شوێنێك ئاو بدۆزرێتەوە ژیانیش دەتوانێت بوونی هەبێت و هەواڵی سەرنجڕاکێش ئەوەیە لە سەرانسەری ئەم گەردوونە گەورەیە بوونی هەیە ”

ڕۆیشتن دان لەناو ئاسماندا و لە ئەندازەی کێویك دان. بەڵام بۆ دۆزینەوەی ئاوی شل دەبێت بە دوای شوێنێکدا بگەڕێین پلەی گەرمای گونجاوی هەبێت.
لە دەورووبەری هەر ئەستێرەیەك شوێنێك هەیە کە نە زۆر گەرمە و نە زۆر سارد. لە دەورووبەری خۆری ئێمەشدا دوو هەسارە هەیە کە کەوتوونەتە ئەم شوێنەوە. کە ئەوانیش زەوی و مەریخن، کە من دڵنیام کە ڕۆژێك دێت کە پێ دەنێرێتە سەر هەسارەی مەریخ.
ڕۆبۆتەکان لە ساڵی ١٩٧٠ وە خەریکی پشکنین و گەڕانن لەسەر مەریخ.

بەڵام هێشتا نەیانتوانیوە ئاسەواری ژیان بدۆزینەوە. بە بڕوای من ئێمە نابێت لە هەوڵدان بوەستین. لەژێر زەوی مەریخدا ڕۆبۆتی پشکنەری ناسا خوێی سپی بدۆزییەوە کە بە هۆی بەرکەوتن لەگەڵ ئاودا دروست بووە. وێنەکانی مانگی دەستکردی سەر ڕووی مەریخ هەندێ ناوچەی دۆزیوەتەوە کە دەریدەخات کە بە هۆی جووڵەی ئاو و ئۆقیانووسەوە دروست بوون کە لەوانەیە ئێستاش ڕێژەیەکی کەم شێداری تیادا بوونی هەبێت کە بتوانێت هۆکارێك بێت بۆ ئەگەری دروست بوونی ژیان.
هیوادارم ڕۆژێك بێت پارەی پێویست دەست بکەوێت بۆ ئەوەی پیاوان و ژنانی دیکە بۆ سەر مەرخ بنێرن. ئەوە لەوانەیە خەون و خەیاڵی هەمووان بخاتە ژێر کاریگەرییەوە وەك ئەو ئەرکەی ئاپۆلۆ بۆ سەر مانگ لە دەیەی ٦٠ی زایینی بووی، کە ئەگەر بتوانین چەند دانە بەکتریای مەریخی بدۆزینەوە بە بڕوای من گەورەترین دۆزینەوەی ئێمە دەبێت.
بەڵام ئەگەر مەریخیش ژیانی تێدا نەبێت هێشتا شوێنی دیکە بۆ گەڕان بە دوای ئاوی شلدا هەیە، یەکێك لەو شوێنانە ٥٠ ملیۆن کیلۆمەتر لە مەریخەوە دوورە. مانگێکی سەرنجڕاکێشی پڕ لە ڕاز کە بە دەوری هەسارەی مشتەریدا دەخولێتەوە و ناوی «ئەوروپا»یە.
«ئەوروپا» زۆر بچووکە، ڕووبەرەکەی کەمتر لە ٣٠٠٠ کیلۆمەترە و زۆر ساردە، لەژێر ٢٦٠ پلەی سەدی دایە، تەواوی ڕووبەرەکەی ئەم مانگە بە سەهۆڵێك کە لەوانەیە ئەستوورییەکەی ٢٥٠ کیلۆمەتر بێت داپۆشراوە.
بەڵام «ئەوروپا» لەوانەیە سەرچاوەیەکی گەرمایی شاراوەی لەژێر چینەکانی سەرەوەیدا هەبێت.
«ئەوروپا» ٣،٦ ڕۆژ جارێك لە خولگەیەکی شێوە هێلکەییدا دەخولێتەوە، هێزی کێشکردنی لەلایەن مشتەرییەوە بە شێوەیەکی بەردەوام دەگۆڕێت و دەبێتە هۆی چوونە ناو و کشانی ئەوروپا. بەم شێویە وەکو فشاردان و یاریی کردنە بە خەمیرێك کە بۆ گەرم کردن و نەرم کردنی ئەو بێت و گەرمای سەرچاوە گرتوو بۆ توانەوەی سەهۆڵەکانی ئەم مانگە پڕ لە ڕازە ئاوی شل هەبێت.
ئەگەر بەم شێوەیە بێت لەوانەیە ژیانی گیانداری بێگانە بوونی هەبێت کە لەم ڕێژەیەی ئاو و لەم کەشە تاریکەدا کەڵکیان وەرگرتووە و گەشەیان کردووە و پێکهاتوون.
بە بڕوای من ئەقڵانییە کە تا ڕادەیەك بتوانین پێکهاتەی «فیزیایی» یان بزانین. گیاندارە بێگانەکانی ئەوان تا ڕادەیەك لەوانەیە وەکو گیاندارەکانی ناو ئۆقیانووسەکانی هەسارەکەی ئێمە مەلە بکەن، چونکە ئاوی شل لە هەموو شوێنێك هەلومەرجێکی یەکسانی هەیە و لەوانەیە لە پێکهاتەی کیمیایی پێستیان کەڵك وەرگن بۆ بەرهەم هێنانی ڕووناکی لە قوڵایی ئاودا، وەکو گیاندارە ئاوییەکانی لای خۆمان کە لە قوڵایی ئاودا ژیان بەسەر دەبەن و ئەم کارە ئەنجام دەدەن.
بەڵام تەنانەت ئەگەر ئەم گیاندارە پێشکەوتووانەش لە مانگی ئەوروپادا ژیان بەسەربەرن بە دووری دەزانم بەم نزیکانە بتوانن پێوەندیمان پێوە بکەن. ئەوان لەژێر چینی ئەستووری ٢٥ کیلۆمەتری سەهۆڵدا زیندانی کراون و هەر لە بەر ئەم هۆکارەش لە جیهانی دەروبەریان هیچ چەشنە زانیارییەکیان نییە. بۆ دۆزینەوەی پێویستە سەردانی ئەم مانگە سەرنجڕاکێش و پڕ لە ڕازە بکەین کە تێچوو و مەترسیەکانی ئەم سەفەرە زۆر زیاترە لە ڕۆیشتن بۆ سەر مەریخ.
هیوادارم ڕۆژێك ڕازەکانی مانگی ئەوروپا ئاشکرا بێت و تا ئەو ڕۆژەش باشترە ئێمە سەفەرەکانمان بۆ دۆزینەوەی بوونەوەرە بێگانەکان زیاتر پەرەی پێ بدەین.
بە بڕوای من ئێمە دەبێت هەنگاو بنێین بۆ دەرەوەی گەلە ئەستێرەی خۆر و بۆ شوێنی دوورتر سەفەر بکەین.

لە فارسییەوە: ئاکام ئەمانی

سەرچاوە:
Manoto 1.com

جۆرێکی نوێ لەگڵۆپەکان

تـویـێـژەرەوە ئەمەریکیەکان ڕایانگەیاند پەرەیان بە جۆرێکی نوێ لە گڵۆپ داوە کە جێگای گڵۆپە فلۆرسینتەکانی ئێستا دەگرێتەوە، ئەو جۆرە گڵۆپانە لە چەند چینێك پلاستیك دروســـت دەکـرێـن و وەك دەڵـێـن ڕووناکیەکی باشی دوور لە پرتەی هەیە. بە پێی ئەو توێژەرەوانە یەکەم وەجبەی ئـەو گڵۆپانە لـەم سـاڵـدا دەکەوێتە بـازارەوە، درێـژەی ئەو پەرەپێدانە لە گۆڤاری ئەلکترۆنیکی ئەندامی زانستی بڵاوکراوەتەوە. لەو تەکنیکە نوێیەی دروستـکـردنـی ڕوونـاکـی کـە نـاوی فیپل-ی لێنراوە، پێکدێت لە ۳ چین لە مـاددەی پۆلیمەری ڕووناکیدەری سپی کە برێکی کەم لە ماددەی زۆر بچووکی تێدایە و کاتێك تـەزووی کارەبایان پێدەگات ڕووناکی دەدەن . دەیڤید کارۆل داهێنەری ئەو گڵۆپە و مامۆستای فیزیای زانـکـۆی ویك فۆرست لە باکوری کالیفۆڕنیا: دەڵێت دەتوانرێت بە هەر شێوەیەك خواستراو بێت ئەو گڵۆپانە دروســت بکرێن و ڕووناکیەکی سپی زۆر هێمنی دەبێت، هەروەها دەڵێت گڵۆپە فلۆرسینتەکان ڕووناکیان هێمن و حەواوە نین لە سەر چاو، چونکە شەبەنگی ڕووناکیان ناگاتە شەبەنگی خۆر بەڵام شەبەنگی ڕووناکی ئەو گڵۆپە نوێیانە زۆر لە شەبەنگی خۆر دەچن بۆیە زۆر حەواوەن لەسەر چاو . هەروەها وەك کارۆڵ دەڵێت دەتوانین ڕووناکیەکی بەهێزتر و بە هەر ڕەنگێك بمانەوێت لەو گڵۆپانەوە بەدەست بێنین .لە ماوەی چەند ساڵی ڕابردوودا چەندین هـەوڵ دراوە بە ئاراستەی پەرەپێدان و چاککردن و پێشخستنی ڕووناکی گڵۆپەکان لەوانەش ئەو گڵۆپانەی بە LED دەناسرێن کە لە ماوەی دەیەی ڕابـردوودا ڕەواجێکی باشیان هەبوو، چونکە ڕووناکی چاك و بەهێز و بە چوستی بەرز و کەم مەسرەفیش بوون، پاشان گڵۆپی جۆر باشتر و لەوانەش گڵۆپەکانی ئۆرگانی دایۆدی OLED . لە سیفەتە جیاکەرەوەکانی ئەو گڵۆپە نوێیانە بە بـەراورد لەگەڵ گڵۆپەکانی LED ئەوەیە کە توانرێت ڕووناکی ئەو گڵۆپانە بگۆڕێت بۆ جۆری جیاجیا لە ڕووناکیەکان و ئەوەش یارمەتیدەرە بۆ بەکارهێنانیان لە شاشەکانی تەلەفزیۆنی ئەوپەڕی ڕوون، کـارۆڵ دەڵێت ئەو ڕوونـاکـیـەی گڵۆپە ئۆرگانیەکانی دایۆددارن لە جۆری OLED ئەوانیش ناتوانن بەو کارە ئەنجام بدەن و لەگەڵ پێشکەوتنی خێرای تەکنۆلۆژیادا گونجاو نین و زۆر نامێننەوە و ڕووناکیەکەیان زۆر بەهێز نییە و سنووردارە و ئەگەر تـەزووی کـارەبـای زۆر پێدا بـڕوات دەتوێتەوە، بەڵام ئەو جۆرە نوێیەی گڵۆپ وەك کارۆڵ دەڵێت بە سەر ئەو کۆسپانە هەمووی زاڵ دەبێت، هەروەها وتی ئەو گڵۆپانەی ئێمە دامانهێناوە ڕووناکی بەرهەم دێنێت نەك گەرمی، چونکە جیوەی تێدا نییە و مـاددەی کیمیایی گەرم بووشی تێدا نییە و شیاوی شکاندن نین، چونکە لە پلاستیك دروستکراون و ئەو گڵۆپانە نرخیان هەرزانە و کەم مەسرەفن و تەمەنیان درێـژە، کارۆڵ ئەوەشی نەشاردەوە خۆی یەکێك لەو گڵۆپانەی لە تاقیگاکەی خۆی داناوە ماوەی ١٠ ساڵە کار دەکات، بەڵام هێشتا ئەو گڵۆپانە نەکەوتونەتە بازارەوە و وەك کارۆڵ دەڵێت ئەو لەگەڵ کۆمپانیایەکدا ڕێکەوتوون لەم ساڵدا بیخەنە بازاڕەوە.

و: هاوکار جەمال

سەرچاوە:
bbcarabic.com

گۆیژو فستەق یەك

گـۆیـژ Hawthorn

نـاوە زانستییەكەی Crataegus pinnutifida یە، درەختێكی بچووكە یان دەوەنێكە بەرزیەكەی دەگاتە ٦م، لقەكانی دركی بچووكی تیژی هەڵگرتوە.

بەری تـازەی گۆیژ لە ئامادەكردنی شەربەت یان لە كرداری جەلی یان لە دروستكردنی دەرمان بەكاردەهێنرێت بەهۆی بوونی فلافۆنیدەكانی كلیكۆ سیدیە بە ڕێـژەی (٠،٤-٠،٨٪) و ئاوێتەی دیكە كە گرنگی پزیشكی هەیە،بەری گۆیژ ٨،٥٪ شەكرەكان و ١٠٠ ملی گرام ڤیتامین سی تێدایە بۆ هەریەك لە ١٠٠ گرام لە كێشی بەری تازە، هەروەها دەوڵەمەندە بە ڤیتامین بی، بەرەكەی لە دابەزاندنی پەستانی خوێن بەكاردێت و دڵ و سوڕی خوێن چالاك دەكات و مەترسیەكانی سنگە كوژێ كەم دەكاتەوە. نیشتیمانی سەرەكی گۆیژ وڵاتی چینە.

ڕووەكی گۆیژ بەڕێگەی سەوزە گەشە (متوربە) لەسەر بنچینەی تۆو زیاد دەكرێت، چەكەرەكردنی تۆو ٢-٣ ساڵی دەوێت بۆیە پێویستی بە مامەڵەی ترشێك هەیە بۆ ئـەوەی كاریگەری لەسەر بەرگەكەی هەبێت هەروەها كرداری لە لم نان بۆ ماوەی ٣ مانگ و سەرەڕای ڕەگ مێخی درێژ بۆ گۆیژ وادەكـات كـرداری نەمامبوون گران بكات.

گۆیژ لە مانگەكانی ٥ و ٦ گوڵ دەكات گوڵەكانی لە كۆ گوڵدانن، لە گوڵەكان بۆنێكی وەك گۆشتی بۆگەن دەردەچێت بۆ ڕاكێشانی مێرووەكان بۆ كرداری پیتین، شێوەی بەرەكەی گۆیی یان هەرمێیە تیرەكەی ١ – ٣،٦سم ڕەنگی سوور یان زەردە بەرەكەی لە مانگەكانی ٨و٩و١٠ دا پێ دەگات.

جۆرەكانی گۆیژ

١- داوانج Dawang
درێژی بەرەكەی ٤،٢ سم و تیرەكەی ٢،٢سـم ڕەنـگی سـووری تۆخە لە كۆتایی مانگی ٩ بەرەكەی پێ دەگات و ٠،٤١٪ فلافۆنیدەكانی تێدایە.

٢- یی هی Ye He
درێژی بەر ٤،٢ سم و تیرەكەی ٢،٥سم ڕەنگی سـووری تۆخە،بەرەكەی لە كۆتایی مانگی ١٠ پێ دەگات ٠،٤٩٪ فلافۆنیدەكانی تێدایە.

٣- شانج كۆ Chang ko
درێژی بەر ٧،٢ سم ڕەنگی سووری تۆخە، لە كۆتایی مانگی ١٠ پێ دەگات و بری ٠،٤٣٪ فلافۆنیدەكانی تێدایە.

٤- یان یانج هونج Yan Yang Hong
درێژی بەر ٩،١ سم و تیرەكەی ٣،٢ سم ڕەنگی سووری كاڵە و لە كۆتایی مانگی ٩ پێ دەگات بەرەكەی بری ٠،٤٥٪ فلافۆنیدەكانی تێدایە.

چەند جۆرێكی دیكەی گۆیژ هەیە:
1- Crataegus oxyacantha
2- Crataegus monogyna
3- Crataegus phaenopyrum

فستەق

هـەرچـی فستەقە Pistachio، ناوە زانستییەكەی Pistacia Veraیـە، ڕووەكێكی قەبارە مام ناوەندە بەرزیەكەی دەگاتە ١٠ مەتر گەڵا وەریوە و گەڵا ئاوێتەیە (٣-٧گەڵای هەیە).

بـەری فستەق داپـۆشـراوە یـان پاش برژاندن و سوێركردنی توێكڵەكەی لێ دەكـرێـتـەوە و لە ڕازانـدنـەوەی شیرینیدا بەكاردەهێنرێت،كۆرپەلەی فستەق ١٦٪سوكەرۆزە و ٥٥٪ڕۆن و ٢٥٪پرۆتینی تێدایە.نیشتمانی سەرەكی فستەق ئێران و ئەفغانستانە، بەڵام بە شێوەی بازرگانی لە هەریەكە ئێران، ئەمریكا، توركیا، ئیسپانیا، فەرەنسا، ئیتاڵیا، یۆنان و سوریا دەچێنرێت.

لە ڕووی ئـاوو هـەواوە ناوچەیەكی مامناوەند بۆ چاندنی فستەق گونجاوە

لەیەك خۆشتر

بە شێوەیەك پێویستی بە ۱۰۰۰ یەکەی ساردی و بەستن هەیە بۆ شکاندنی قۆناغی متبوونی زستانە هەروەها پێویستی بە وەرزی گەرمی وشك هەیە بە پلەی گەرمی ۳۰م بۆ ماوەی ۳ مانگ لە گرنگیەکانی کەش و هەوای چاندنی فستەق بریتییە لە ڕوونەدانی زوقم بۆ ماوەی ۲۰۰ ڕۆژ بۆ دڵنیابوون لە دروست بوونی گوڵەکانی بەر بە شێوەیەکی باش و زیان پی نەگەیاندی. ڕووەکی فستەق بەرگەی وشکانی دەگرێت و پێویستی بە خاکێکی ئاو پیادارۆیشتنی باش هەیە، بەڵام دەتوانێت لە خاکی بێ پیت گەشە بکات وەك خاکی چەوەڵێن یان بەرداوی. زۆربوونی فستەق بە ڕێگەی متوربە دەبێت، ئەو جۆرە بنچینانەی فستەق کە بۆ متوربە بەکاردێن ئەمانەن: Pistacia Atlantica، Pistacia Vera، Pistacia terebinthus .

لە بەهاردا ڕووەکی فستەق پێش دەرکەوتنی گەڵا دەست بە گوڵکردن دەکات گوڵەکان لە کۆ گوڵدان،گوڵە نێرینەکان و گوڵە مێینەکان لەسەر ڕووەکی جیاوازن، لەبەرئەوە پێویستە ڕووەکی گوڵ نێرینە وەك سەرچاوەی دەنکە هەڵاڵەی پیتێن بچێنرێت و پەڕین بە ڕێگەی با دەبێت.

بەری فستەق شێوەی هێلکەیی یان درێژکۆڵەیە یەك تۆوی تێدایە و کۆرپەلەکەی سەوزی کاڵە و تامێکی خۆشی هەیە، دیاریکردنی قۆناغی تەواوبوونی قەبارەی بەر گرنگیەکی گەورە دادەنرێت بە شێوەیەك پێویستە لەو قۆناغەدا بەر کۆبکرێتەوە کە تیایدا بەرگی دەرەوەی بەر لە ڕەنگی

ڕوونەوە بۆ ڕەنگی تاریك دەگۆردرێت و دەست بەشەق بوون دەکات وپاش کۆکردنەوەی بەر، بەرگی دەرەوەی بەرەکە جیادەکرێتەوە و وشك دەکرێتەوە و دەشۆرێت و سوێر دەکرێت و دەبرژێنرێت.

جۆرەکانی فستەق

۱- ئوحدی Owhadi

زۆرترین جۆری بڵاوە، بەرەکەی گەورەیە، بەئاسانی توێکڵەکەی لێ دەکرێتەوە،سیفەتی بەرەکەی باشە،بەری زۆر دەگرێت.

العاشوری -Achoury2

بە زۆری لە سوریا دەچێنرێت، بەرەکەی زۆر درێژکۆڵە نییە، قەبارەکەی مامناوەند بۆ گەورەیە، بە ئاسانی توێکڵەکەی لێ جیادەکرێتەوە، ڕەنگەکەی سوری ڕەنگاوڕەنگە، زوو پێ دەگات.

۳- کیمیزی Kimizi

بەرەکەی قەبارە مامناوەندە، ڕەنگی توێکڵەکەی لە ناوەوەدا سورە، بەئاسانی شەق دەبێت،کۆرپەلەکەی سەوزە.

٤- ممتاز Momtaz

بەری زۆر دەگرێت،سیفەتی بەرەکەی باشە.

٥- کیرمان Kerman

قەبارەی بەرەکەی مامناوەند بۆ گەورەیە، بەئاسانی توێکڵەکەی لێ دەگرێتەوە، سیفەتی بەرەکەی باشە و بەری زۆر دەگرێت.

هەندێك جۆرەکانی دیکە لە فستەق هەیە کە بەرەکەی کەم پەسەندە، بەڵام بە زۆری بەرەکەیان وەك سەرچاوەی زەیت بەکاردێت، وەك جۆری: Pistacia terebinthus،Pistacia atlantica .

و: سەربەست ئەحمەد عومەر

ل.هۆبەی کەرەنتینەی کشتوکاڵی کێلی

سەرچاوە:

د- أحمد العبيدى، الفواكه النادروة، الدار العربيه للنشر والتوزيع، الطبعة الاولى، ۲۰۰۰، ص ۲۱-۲۳ و ص ۱٦۱.

فایبەری نانۆ بۆ پاککردنەوەی سوتەمەنی لە گۆگرد

د. خالید محەمەد عومەر*

دەتوانرێت ئاوێتەکانی گۆگرد لە سوتەمەنیدا ڕابماڵرێت بەهۆی «حەسیرێك» یان شێوە حەسیرێك لە پێکهاتەیەکی نانۆیی لە ئۆکسیدی کانزاکان. ئەم پێکهاتە نانۆییە بە چوستییەکی بەرز و باشتر لە ڕێگا کۆنە باوەکانی وەك توخمە گواستراوەکان دەتوانێت ئاوێتەکانی گۆگرد لابات. لە ڕووە باشەکانی ئەم چوستیە بەرزە دەبێتە هۆی تێچوونی کەم، باشترکردنی کاری سوتەمەنیەکان. وێنەی ئەلکترۆنی نانۆ فایبەری ئۆکسیدی کانزاکان کە ڕووبەرێکی ڕوویی گەورە دەدات و دەبێتە هۆی کارایی زیاتر کە کاریگەریی دەبێت بۆ ڕامالّینی ئاوێتەکانی گۆگرد لە سوتەمەنییەکان.

بوونی ئاوێتەکانی گۆگرد لە سوتەمەنیەکاندا، دوو کێشەی سەرەکی دروست دەکات؛

یەکەم: کۆمەڵێك گازی ژەهراوی دەخاتە ناو ژینگەوە.

دووەم: کانزاکان لەناو ئینجنەکان (بەگەڕخەرەکان) و خانەکانی وزەدا لەناو دەبن.

لە ڕێگا کلاسیکیەکاندا گۆگرد لادەبرێت بە بوونی شلەیەك کە بتوانێت گۆگردەکە هەڵبمژێت لە سوتەمەنیەکەدا، بەڵام ئەم ڕێگا کلاسیکیانە بیزارکەرن و دەبێت سوتەمەنیەکە ساردبکرێتەوە و دووبارە گەرم بکرێتەوە، کە دەبێتە هۆی ئەوەی چوستی سوتەمەنیەکە کەم بێتەوە. واتە کێشەی ساردکردنەوە دووبارە گەرمکردنەوەی سوتەمەنیەکە لە ئارادایە.

بۆ چارەسەرکردنی ئەم گیرگرفتانە، توێژەران بیریان لە بەکارهێنانی ڕووەمژەرە ڕەقەکانی ئۆکسیدی کانزاکان کردوەتەوە، بەڵام ئەم مادە ڕەقانەش ناڕەحەتی و گرفتی خۆی هەیە. چونکە لە پلەی گەرمی بەرزدا کاردەکەن، کە سارکردنەوە و دووبارە گەرمکردنەوە سوتەمەنیەکانی فەرامۆشکردووە. ئەم ڕێگانە کێشەی جێگیریی هەیە، سوتەمەنیەکە چالاکی خۆی پاش چەند سورێك لەدەستدەدات.

توێژەرانی گروپی شەنۆن لە زانکۆ ئیللینۆی لە وڵاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا توانیان فایبەری نانۆیی لە تایتانی توتیا zinc titanate ئامادەبکەن. کە بەم ڕێگەیە ڕووبەرێکی ڕوویی زۆر دەستەبەر دەبێت، کارایيەکی زۆر و ڕووەو مژینێکی زۆر بۆ گۆگرد.

مـاددەی نانۆ فایبەرەکە لە هەمان ماددەکەی خۆی زۆر کاراترە کە ئەگەر لە دۆخی بەڵکدابێت.

گرنگی ئەم ڕێگایە ئەوەیە بەسوود وەرگرتن لە تەکنۆلۆژیای نانۆ، حەسیرێکی نانۆیی لە ئۆکسیدی کانزاکان دەتوانێت گۆگرد لە سوتەمەنیدا بە ئاسانی و بە چوستیەکی بەرز لابات.

*مامۆستا لە زانکۆی سلیمانی

سەرچاوەکان:

Moghaddam, S., E. Pengwang, Y-B. Jiang, A. R. Garcia, D. J. Burnett, C. J. Brinker, R. I. Masel, M. A. Shannon, «An Inorganic-Organic Proton Exchange Membrane for Fuel Cells with a Controlled Nanoscale Pore Structure,» Nature Nanotecnology, 22, 2010.

Yeom, J. and M. A. Shannon, «Detachment Lithography of Photosensitive Polymers: A Route to Fabricating Three-Dimensional Structures,» Advanced Functional Materials, 20, 2010, 289295-.

گوێ لە خۆت بگرە

ئۆشۆ

بۆ هەمیشە گوێ لە خۆت بگرە، هیچ پێویست ناكات سەیری دەوروبەری خۆت بكەیت. ئاگادار بە كە بە ئاوڕدانەوە لە دەوروبەرت و خەڵكەكە، ناتوانیت دەقاودەق بزانیت چی دەگوزەرێت و بە سەیركردنیان هیچیان لی هەڵناكرێنیت، چونكە لە رووخساریانەوە دەرناكەویت كە چی لە ناو ناخیاندا هەیە، هەر وەك چۆن رووخساری تۆش هەقیقەتی تۆ نییە. رووكەشی دەرەوە گوزارشت لە ناوەوە ناكات، هەر وەك چۆن شێوەو فەساڵی تۆ دەربڕی ناخت نییە. ئەوەیان كۆی ریاكاری و دووڕوویی كۆمەڵگایە ــ كە تۆ نەتوانیت ناخی خۆت بخەیتە ڕوو، چەقی ڕۆح و كرۆكی خۆت، ڕووخساری ڕاستەقینەی خۆت. كەواتە بیشارەوە، تەنیا بەو كەسەی پیشان بدە كە لە تۆوە نزیكە و دۆستی گیانە بە گیانی خۆتە و تێدەگات. بەڵام كێیە ئەو كەسەی كە تێدەگات؟ خۆ هەتا دڵدارەكانیش ڕووخساری ڕاستەقینەی خۆیان بە یەكدی پیشان نادەن. چونكە كەس نازانێت، ئەم ساتەوەختە و هەنووكە كەسێك عاشقە، ڕەنگە دەقیقەیەكی دیكە دڵی بگۆڕێت و وا نەمێنێت. كەواتە هەر كەسەو ئەگەری ئەوەی هەیە كە وەك دورگەیەكی لێبێت.. تەواو داخراو بێت.

سەیری ئەوانی دیکە مەکە، سەیری خۆت بکە. لێبگەڕێ هەرچی لە ناختدایە بێتە دەرێ، چش لەو مەترسییانەی دێنە ڕێگات. هیچ مەترسییەك لە کپکردنەوە و دامرکاندنەوە حەز و ئارەزووەکانت مەترسیدارتر نییە. گەر هەر چیت هەیە بیشاریتەوە و کپی بکەیت، هەر چی ناوی خۆشی و تامی شیرینی ژیانە نایبینیت، هەموو جۆش و خرۆش و دڵگەرمییەك دەدۆڕێنیت. هەموو ژیانت لە دەست دەڕوات گەر بەردەوام بیت لە خۆ خنکاندن و دامرکاندنەوەی خەون و خولیاکانت. دۆخێکی وەها ژەهراوی بۆ خۆت دەخوڵقێنیت کە هەموو بوونت ژەهرخواردوو بێت.

گوێ لە دڵت بگرە، هەرچییەکی تێدایە، هەر هەمووی هەڵبڕێژە. هەر زوو بە زوو کارامەو لێزان دەبیت لەوەی چۆنچۆنی هەڵیبڕێژیت، ئەوەش گوشادترت دەکات و خۆشنوودی ڕۆحت دەتەنێت. ئەو کاتەی فێری ئەوە دەبیت چۆن ڕاستگۆ بیت، ئەوەندە خۆت پێ جوان دەبێت کە چیتر ناتوانیت وەك کەسێکی درۆزن و ساختەچی دەربکەویت. ئێمە کە بۆ هەمیشە بڕیارمان داوە درۆزن و دەمامکباز بین، هی ئەوەیە کە هەرگیز ڕاستیمان تاقی نەکردۆتەوە و تاممان نەکردووە. هەر لە سەرەتای منداڵییەوە هەرچی ڕاستی و دروستی بوو کوژرا. پێش ئەوەی منداڵێك لەسەر ئەوە بێدار ببێتەوە کە چی ڕاستەو جوانە، فێری ئەوە کراوە کە چۆن لە سەرچاوەوە کوێریان بکاتەوە و بیانخنکێنێت. هەموو پرۆسەکە بە شێوەیەکی ناخودئاگاهی ڕێچکە دەگرێت و لە نەستدا جێگیر دەبێت، زۆر میکانیکی، ئەو بەستەزمانە بۆ هەمیشە هەموو حەزو خولیاو و خەون و ئارەزووەکانی خۆی کپ دەکات و دەیانخنکێنێت بێئەوەی بزانیت خەریکی چ کارەساتێکە.

ڕاستگۆ بە لە بەرامبەر خۆتدا ــ بێجگە لەوە تۆ بەرپرسیار نیت لە هیچ شتێکی دیکە. هەر کەسێك هی ئەوەیە کە لە بەرامبەر خودی خۆیدا بەرپرسیار بیت. تۆ تەنیا بۆت هەیە وەڵام بە خۆت بدەیتەوە، ئەوساش خودا نایەت لە تۆ بپرسێت تۆ بۆچی نەبوویت بە کەسێکی دیکە.

چیرۆکێك هەبووە سەبارەت بە «جۆسیا» ناوێك لە سەردەمی «مووسا» پێغەمبەر کە سەر بە مەزهەبێکی دیکەو وشکە، سۆفی بووە، بەڵام سەر بە هەمان ڕیوڕەسمی جووەکان نەبووە، کە لە گیانەڵادا دەبێت، یەکێك لێیدەپرسێت کە بۆچی نوێژی بۆ یەزدان نەکردووە، ئایا لەوە دڵنیا نییە کە «مووسا» گەواهی لەسەر دەدات. ئەم وا وەڵامی دایەوە:

«با منیش ڕازێکت بۆ بدرکێنم. خودا لە من ناپرسێت بۆچی من شوێنکەوتووی مووسا نەبووم، بەڵکو لێمدەپرسێت کە من بۆچی جۆسیا نەبووم.»

هەموو گرفتەکە لەوەوە سەرچاوە دەگرێت کە چۆن ببیت بە خۆت. گەر تۆ توانیت ئەم کێشەی بە «خۆبوون»ە چارەسەر بکەیت، ئەوسا زۆر لە گرفتەکانی دیکە نابن بە کێشە. ئەو کاتە خودی ژیان دەبێت بە نهێنییەکی جوان کە شایستەی ئەوە بێت کە بە پڕاوپڕی وەڕێبخریت ــ کە نەك بە تەنیا سەرگەرمی چارەسەری گرفت بیت، بەڵکو ڕێك هی ئەوەیە خۆش بگوزەریت و چێژی لی ببینیت.

متمانە بە خۆت بکە

متمانە کردن شیاوە تەنیا ئەو کاتەی کە تۆ وەك هەنگاوی یەکەم بڕوات بە خۆت بێت. ئەوەیان گرنگترین شتێکە کە تۆ پێیبگەیت. گەر تۆ متمانە بە خۆت بکەیت، دەتوانیت متمانە بە منیش بکەیت، دەتوانیت متمانە بە خەڵکیش بکەیت، بە خودی هەموو بوون و گەردوون. بەڵام گەر بڕوات بە خۆت نەبێت، ئەوسا هیچ بڕواو متمانەیەك شیاو نابێت..هەرگیزاو هەرگیز.

ئەفسووس کە کۆمەڵگا لە ڕەگەوە بڕوا بە خۆبوون و متمانە دەکوژێت..هەر لە لانکەدا. ڕێگات پێنادەن کە متمانە بە خۆت بکەیت. هەموو جۆرە متمانەکانی دیکەت فێر دەکەن ــ متمانەکردن بە دایك و باوکت، بە کڵیسا، بە دەوڵەت، بە یەزدان، نەمری و جاویدانەگی ــ بەڵام متمانە و بڕوایەکی بنچینەیی لە تۆدا وێران دەکەن. کەواتە هیچ.. چونکە هەموو متمانەکانی دیکە درۆ و هەڵبەستراو و فاڵسۆ دەردەچن، یان هی ئەوەن کە قەڵپ و فاڵسۆ دەربچن. ئەوسا هەر هەموو بڕواکانی دیکە وەك گوڵی لە کاغەز دروستکراون. تۆ ڕەگی ڕاستەقینەت نییە بۆ گەشەکردنی گوڵی ڕاستەقینە.

کۆمەڵگاو دەوروبەر بە دەستی ئەنقەست و بە کاوەخۆ ئەم کاولکارییە لە تۆدا دەکەن، چونکە کە مرۆڤێك متمانەی بە خۆی بوو لە چاوی زۆرینەی ئەندامانی کۆمەڵگا ترسناکە ــ ئەو کۆمەڵگەیەی کە لەسەر کۆیلەبوونی یەکدی بەندە، خەڵکانیك کە سەرمایەو سامانێکی زۆری بۆ بەندەواری و کۆیلەبوون دەخاتە گەڕ. کەسێك کە بڕواو متمانەی بە خۆی بوو ئازاد و سەربەخۆیە. کەس ناتوانێت پێشبینی ئەوە بکات کە ئەو کەسە بە نیازی چییە و چی لێدەوەشێتەوە، ئەم بەو شێوەیەی خۆی ئارەزوو دەکات واهی ڕەفتار دەکات. سەربەستی تەواوی ژیان و زیندەگی ئەو زاتەیە کە پشت ئەستوورە بە خۆی. ئەم تەنیا ئەو کاتە متمانە دەکات کە خۆی هەست بکات وەختی خۆیەتی و دروستە، ئەو کاتەیە کە خۆشەویستی لە دەروازەی دڵی دەدات، ئەو کات بڕواو متمانەی فرە دامەزراو و مەزن و پڕ لە ڕاستی دەبێت. ئەوساش متمانەکەی ڕەسەن و زیندوو دەبێت. ئیدی لەوە بە دواوە ئامادە دەبێت کە لە پێناو متمانە و بڕوای قایمی خۆیدا ڕووبەڕووی هەموو مەترسییەکان ببێتەوە ــ بەڵام تەنیا ئەو کاتەی کە هەستی پێبکات، تەنیا بەو مەرجەی کە دڵنیا بێت ڕاستە، تەنیا ئەو حەلەی کە دڵی بکەوێتە جۆش و خرۆش، تەنیا لەو دەمەیدا کە کانگاکانی زیرەکی و خۆشەویستی بتەقنەوە. ئەگەر وا نەبێت، تۆ ناتوانیت بە زۆرەملی بیخەیتە سەر ڕێگای هیچ چەشنە باوەڕێك.

کۆمەڵگا لەسەر بیروباوەڕ وەستاوە. هەر هەموو پێکهاتەکەی چەشنێکە لە خۆخەواندنی موگناتیسی. هەموو بونیادەکەی لەسەر دروستکردنی ڕۆبۆت و مرۆماشێن دامەزراوە، نەك

مرۆڤە ڕاستەقینەکان. ئەم بونیادە پێویستی بە مرۆڤی ملکەچ هەیە کە بێ پشتیوانی ئەوانی دیکە هیچی بۆ نەکرێت ـــ بە ئەندازەیەك کە بۆ هەمیشە چاوەڕوانی ئەوە بن ستەمیان دەرهەق بکریت، بە ڕادەیەکی وا زۆر و کوشندە کە بۆ هەمیشە بگەڕێن و سۆراغی زۆردار و ستەمکارانی خۆیان بن و تەواوێك عەودالّی ئەوە بن کە بیاندۆزنەوە، بە دوای «ئەدۆلف هیتلەر» ەکانی خۆیاندا بگەڕێن، «موسۆلینی» خۆیان، «جۆزیف ستالین»ەکانی تایبەت بە خۆیان یان «ماو تسی تۆنگ» ی خۆیان. ئەم سەرزەمینە، ئـەم ئەستێرە جـوانـە، کردوومانە بە زیندانێکی زۆر گەورە. ژمارەیەکی زۆر کەم لە کەسانی شێت و برسی بۆ هێزو دەستەڵات هەموو مرۆڤایەتییان کورت کردۆتەوە بۆ گاگەلێك و ..هیچی دیکە و بەس. بە تەنیا ئەو کاتە لێدەگەڕێن مرۆڤ بژی کە سازش لەگەڵ هەموو جۆرەکانی پووچی و بێمانایی دنیادا بکات.

هەنووکە.. بە منداڵێك بڵێ کە بڕوا بە خودا بهێنێت بێمانایە، تەواوێك بێ ئەرزشە ــ نەك لەبەرئەوەی کە خودا بوونی نییە، بـەڵام هۆکاری پووچی داوایەکی وا دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە منداڵەکە هێشتا ئەو هەستەی لە لا دروست نەبووە کە تینوو بێت، ئارەزوو بکات، شەیدای وەها خولیایەك بێت. ئەو بەستەزمانە هێشتا ئامادە نییە بچێتە پای گەڕان بە دوای ڕاستی و هەقیقەت و ڕەهاگەریدا، دوا هەقیقەتی ژیان. هێشتا بایی ئەوەندەش تێگەیشتوو و پێگەیشتوو نییە کـە سـۆراغـی ڕاستیبوونی ئەم گەردوون و بوونە بکات. هەر دەبێت ڕۆژێك لە ڕۆژان ئەم خولیاو عەشقە لە دڵدا سەر هەڵبدات، بەڵام تەنیا ئەو کاتە ئەو ئەوینە جۆشوخرۆشی دەبێت کە هیچ بیروباوەڕیك بە زۆرەملێ بەسەریدا نەسەپابێت. خۆ ئەگەر ئەو منداڵە خرایە سەر بیروباوەڕ و دین و مەزهەبێك بەر لەوەی خۆی خولیای گەڕان و پشکنین و پرسیاری لە لا دروسـت بێت، بەر لەوە شەیدای زانینی نهێنییەکان بێت، ئەوسا هەموو ژیانی لە بەرگی کەسێکی دیکەدا دەبێت، ژیانێکی ساختە و فاڵسۆ بەڕێدەخات.

بەڵێ.. ئەم باسی خوداش دەکـات لـەبـەر ئـەوەی فـێـرکـراوە کـە مـەرجـە بیناسێت و ناوی بهێنێت. لە ناو گەمەیەکی پڕ لە هێزو دەستەڵاتخوازیدا پێیوتراوەو فەرمانی پێکراوە، لە لایەن کەسانێکەوە کە زۆر بە توانا و هێزدار بوون کە ئەو منداڵێکی چکۆلە بووە ـ دایك و باوکی، قەشە و مەلاکان، مامۆستاکانی. هەمیشەو بەردەوام کەسانێك گەمارۆیان داوەو لە بن گوێی خوێندوویانە، ئەویش بێچارە بووە کە قایل بێت، چونکە دۆخەکە پرسی مان و نەمانی ئەو بەچەیە بووە، دەبـوو بژی وەك هەر بوونەوەریکی دیکە. ئەم نەیدەتوانی بە دایە و بابە بڵێت» نەخێر» چونکە بە بێ ئـەوان زیندەگی ئەمیش ئەستەم بوو.. هەرگیز نەدەکرا. فرە ترسناك بووە بژنەوێت « نەخێر»، کەواتە دەبوو بڵێت « بەڵێ«. بەڵام خودی وەها «بەڵێ« یەك مەرج نییە ڕاست بوو بێت.

چۆن بە ڕاستی وەریبگرین؟ ئەم کە «بەڵێیەکەی لە زار دێتە دەر، بە تەنیا هونەرێکی سیاسەتکارانەیە یان فێڵێکی دیبلۆماسی، بۆ ئەوەی بیگوزەرێنێت. تۆ نەتگۆڕیوە بە کەسێکی ئایینپەروەر، بەڵکو کارەکتەرێکی دیپلۆماسیت لێ دروستکردووە، بە تەنیا سیاسەتبازێکت لێ داتاشیوە. تۆ هەموو وزە و توانا شاراوەکانیت کوشتووە، بە ڕادەیەك کە ئیدی ئەستەم دەبێت کەسێکی ڕەسەنی لێ دەربچێت. تۆ توانیت ئـەو زاتە ژەهراوی بکەیت. تۆ هەموو ئەگەرێکی زرنگبوونی ئـەو منداڵەت کوشت، چونکە کانگاکانی زیرەکی و بلیمەتی تەنیا ئەو کاتە دەتەقێتەوە کە مەراق و خولیای زانین و فێربوون وای لێبکات بپرسێت و بگەڕێت. هەنووکە ئەو حەز و مەراقە هەرگیز سەر هەڵنادات، چونکە بەر لەوەی پرسیار و گەڕان و پشکنین

گوێ لە دڵت بگرە، هەرچییەکی تێدایە، هەر هەمووی هەڵبڕێژە. هەر زوو بە زوو کارامەو لێزان دەبیت لەوەی چۆنچۆنی هەڵیبڕێژیت، ئەوەش گوشادترت دەکات و خۆشنوودی ڕۆحت دەتەنێت. ئەو کاتەی فێری ئەوە دەبیت چۆن ڕاستگۆ بیت، ئەوەندە خۆت پێ جوان دەبێت کە چیتر ناتوانیت وەك کەسێکی درۆزن و ساختەچی دەربکەویت. ئێمە کە بۆ هەمیشە بڕیارمان داوە درۆزن و دەمامکباز بین، هی ئەوەیە کە هەرگیز ڕاستیمان تاقی نەکردۆتەوە و تاممان نەکردووە

ببێت به خولیای، ڕۆحیکی بێ ئۆقرەی هەبێت بۆ سۆراغ و له گەڕان نەسرەوێت، تۆ وەڵامەکانت بۆ سازو ئامادە کردووە و خستوونەتە بەردەمی. بەر لەوەی برسی بێت، تۆ بە زۆردارەکی خۆراکەکەت خستۆتە قورگییەوە. ئێستاش.. بێ برسیبوون، خۆراکی بە زۆر دەرخواردراو هەرس نابێت، بێ برسیبوون هەرسکردن کوا؟ هەر لەبەرئەوەشە کە خەڵکانیك هەن ڕێك وەك بۆری و لوولە دەژین کە ژیان وەك خۆراکێکی هەرسنەکراو پیایدا تێدەپەڕێت.

وا پێویست دەکات کە هەر یەکێك لە ئێمە لەگەڵ منداڵاندا زۆر بە حەوسەڵەو ئارام و پشوودرێژ بێت، زۆر وریا و ئاگادار بێت، تەواو هوشیاری ئەوە بێت کە قسەیەك نەکات ببێتە کۆسپ لە بەردەم گەشەکردنی توانای ئەقڵی و بەهرەکانی، هەر زوو بە زوو مەیانکەن بە پەیڕەوکەرانی مەزهەبی عیسایی، هیندۆسی یان موحەمەدی. وا ڕاستترە کە زۆر ئارام و پشوودرێژ بن. چونکە دڵنیا بن ئەو ڕۆژە خۆی دێت کە موعجیزەکان خۆیان بنوێنن، ئەو کاتەی کە منداڵەکە هەر خۆی بە سەلیقە دەکەوێتە سەر کەڵکەڵەی گەڕان و پرسیار و پشکنین. کەواتە، دیسانەوە، وەڵامە ئامادەکراو وحازربەدەستەکانی مەخەرە بەر دەم. وەڵامە ئامادەکراوەکان دادی کەس نادەن، وەڵامە حازربەدەستەکان جاڕسکەر و گەمژانەن. یارمەتی بدە کە زیرەك و هوشیارتر بێت. لەبری ئەوەی وەڵامەکانی بۆ ئامادە بکەیت، بیخەرە ناو هەڵوێست و دۆخی جیاوازەوە، بیخەرە بەردەم هەموو ئەو شتانەی کە هێز و بەرەنگاربوونەوەی دەوێت، وای لێبکە پێکۆڵ و ڕژد بێت، تا زیت و وریا بیت، بیری تیژ بیت و قووڵتر بپرسێت

"برِوات بە خۆت بێت ـ ئەمەیان وانەیەکی سەرەکییە، یەکەمین وانەشە. خۆت خۆشبویت. گەر تۆ خۆت خۆشنەوێت، کێ لە بری ئەوە تۆی خۆشدەوێت؟ بەڵام یادت نەچێت، گەر تۆ بە تەنیا خۆت خۆشبوێت، خۆشەویستییەکەت زۆر هەژارانە خۆ دەنوێنێت"

ــ بۆ ئەوەی پرسیار بە قووڵایی کرۆك و ڕۆحیدا ڕۆ بچێت و ڕەگاژۆ بێت، بۆ ئەوەی پرسیارەکەی ببێت بە پرسی مەرگ و ژیان.

بەڵام ئەوەیان ڕێگا پێنەدراوە، چونکە دایك و باوکان زۆر دەترسن، کۆمەڵگاش بە گشتی ترسنۆکترە. گەر ڕێگا بە منداڵەکان بدرێت بە ئازادیی خۆیان ڕەفتار بکەن.. کێ دەزانێت؟ خۆ لەوانەیە کچ و کوڕەکانیان نەچنە ناو ئەو کۆز و کۆمەڵەی کە دایك و باوکانیان لەوێدا ئەندامن. لەوەدایە هەرگیز نەچنە ناو کڵێساکان ــ کاسۆلیکی، پرۆتیستانت، یان هەر مەزهەبێکی دیکە. کێ دەزانێت چی دەقەومێت گەر منداڵەکان خۆ بە خۆ زیرەك و هوشیار بن؟ ئەوسا ئامادە نابن بێنە ژێر کۆنترۆڵی ئێوەوە. ئەم چەشنە کۆمەڵگایە هەموو بەندو باوو سیاسەتێك پەیڕەو دەکات تاوەکو بەسەر هەمووواندا زاڵ بێت، بەو نیازەی ڕۆحی هەموو کەسێك داگیر بکات.

هەر لەبەر ئەوە یەکەمین هەنگاویك کە بە پێویستی دەزانن ئەوەیە کە بڕواو متمانەی منداڵەکانیان بە خۆیان لە ڕەگەوە هەڵبکێشن، باوەڕ و دڵنیایی کچان و کوڕان بە خۆیان بکوژن. وایان لێدەکەن بترسن و لەرزۆك بن. ئەو کاتەی لەرزین، بە واتا کۆنترۆڵ کردنیان ئاسان دەبێت. خۆ ئەگەر بڕوا و متمانەیان بە خۆیان بێت، کەواتە کۆنترۆڵ کردنی قورستر دەبێت. کەسێك متمانەی بە خۆی بێت داوای مافی خۆی دەکات و سووریش دەبێت لەسەر وەدیهێنانی، هەوڵی ئەوەش دەدات کە کارو بارەکانی لە دەستی خۆیدا بێت. ئەم هەرگیز نایەوێت خۆی لە ئیش و کاری خەڵکی دیکە هەڵبقورتێنێت یان ئەو کارە بە ئەنجام بگەیێنێت کە ئەوانی دیکە داوای لێدەکەن. ئەم گەشتی خۆی تەواو دەکات، ئەم بە حەز و ئارەزووی کەسانی دیکە بەرنامەی گەشتەکانی خۆی ناگۆڕێت. گەرەکی نییە لاسایی کەس بکاتەوە، ئەم هەرگیز نایەوێت تەمبەڵ و جاڕس و کەسێکی مردوو بێت. بە پێچەوانەوە.. ئەم هەوڵ دەدات کە تەواو زیندوو بێت، دڵگەرم و عاشق بە ژیان، بە جۆرێك کە کەس نەتوانێت بەسەریدا زاڵ بێت.

کە متمانەو باوەڕیت بە خۆی کوشت، بەواتا خەساندووتە و لە قاڵبت داوە. ئەوسا وای لێدێت کە تۆ هەرچی هێز و توانای ئەم هەیەتی لێت سەندۆتەوە، هەنووکە و بۆ هەمیشە خۆی بێ هێز و توانا دەبینێت، هەمیشە بۆ کەسێك دەگەڕێت کە زاڵ بێت، ئاراستەی بکات و فەرمانی پێبکات. ئێستاکێ ئامادەیە ببێت بە سەربازێکی گوێڕایەڵ، هاونیشتمانییەکی موونەپسێن، نەتەوەپەرستێکی عەیار بیست و چوار، عیساپەرستێکی باش، موسڵمانێکی چاك، هیندۆسێکی ڕێکوپێك.

بەڵێ..ئەم دەبێت بە هەموو ئەو ناوونیشانەی سەرەوە. بەڵام نابێت بە کەسێکی تاکڕەو و ڕەسەن. هیچ ڕەگوریشەیەکی نابێت، لە هەموو ژیانیدا بە هەڵواسراوی و بە حەواوە دەمێنێتەوە. بێ ڕەگوریشە زیندەگی وەرێدەخات ــ ژیانیش بەم چەشنە واتا زیندەگییەکی پڕ لە کەساسی و بەدبەختی، ژیانێك لە ناو دۆزەخدا، هەر وەك چۆن درەختەکان لە خاکدا پێویستیان بە ڕەگوریشە هەیە، مرۆڤیش وەك درەخت وایە و لەو ژینەدا پێویستی بە ڕەگوریشە هەیە، گەر وا نەبێت ناچار دەبێت کە ژیانێکی بێفەڕ و گەمژانە بژی.

هەر چەند ڕۆژێك لەمەوبەر چیرۆکێکم دەخوێندەوە:

سێ پزیشکی نەشتەرگەری کە برادەری کۆنی یەکدی بوون، لە ڕۆژانی پشووی خۆیاندا یەکدیان بینییەوە. لە قەراغ دەریایەك و لەبەر خۆردا خۆیان هەڵخستبوو، کەوتنە خۆهەڵکیشان، یەکێکیان وتی:

«جارێکیان پیاوێك هاتە لام کە هەردوو قاچی لە جەنگێکدا قرتا بوون. من توانیم دوو قاچی دەستکردی پێببەخشم، ئەوەش بۆ من و بۆ کابرا وەك موعجیزە وا بوو. هەنووکە ئەم بۆتە یەکێك لە ڕاکەرە هەرە ناودارەکانی جیهان! ئەگەری ئەوەش زۆرە کە لە «ئۆڵمپیات»ی داهاتوودا بیباتەوە.»

ئەوی دیکەیان وتی:

«ئەوەیان هەر هیچ نییە. جارێکیان خانمێك هاتە لام کە هەموو دەموچاوی تێکشکا بوو، چونکە لە باڵەخانەیەکی سێ نهۆمی کەوتبووە خوارەوە. من توانیم نەشتەرگەرییەکی جوانکاری بۆ بکەم. هەر چەند ڕۆژێك لەمەوبەر لە ڕۆژنامەکاندا خوێندمەوە کە ئەو خانمە لەسەر ئاستی هەموو جیهاندا بووە بە شاجوان.»

سێیەمیان پیاوێکی سادە و بێفیز بوو. هەر دوو برادەرەکەی سەیرێکیان کرد و پرسیان:

«بەم دواییە تۆ چ کارێکت کردووە؟ چی تازەت هەیە؟»

هاوڕێکەیان وتی:

«شتێکی ئەوتۆ لە ئارادا نییە ــ سەرەڕای ئەوەش، من ڕێگام پێنەدراوە کە هیچ شتێك بدرکێنم.»

هەردووکیان مەراقیان گەورەتر بوو. پێکەوە وتیان:

«بەڵام ئێمە دۆستی تۆین، دەتوانین نهێنییەکە بپارێزین. تۆ پێویست ناکات دوودڵ بیت، هەواڵەکە لە ئێمەوە دزە ناکات.»

ئەوسا ئەمیش وتی:

«ئۆکەی..گەر وا بڕیارە و بەڵێن دەدەن: جارێکیان کابرایەکیان هێنا، سەری لە تامپۆنیکی ئۆتۆمبیلدا پەڕی بوو. من تەواوێك شپرزە بووم کە ئاخۆ چی بۆ بکەم. دەستبەجێ بە هەڵەداوان چوومە ناو باخچەکەم تاوەکو بزانم چیم بۆ دەکرێت، لە ناکاو کەوتم بەسەر سەلکە کەلەرمێکدا. هیچ شتێکی دیکەم نەدۆزییەوە. سەلکە کەلەرمەکەم لە جێگای کەللە سەری پەڕیوی چاند. ئێوە دەزانن دواتر چی قەوما؟ ئەو پیاوە بوو بە سەرۆکی وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا.»

تۆ دەتوانیت ئەو منداڵە تێکبشکێنێت، هێشتا..ئەم دەتوانێت ببێت بە سەرۆکی وڵاتە یەکگرتووەکان. هیچ شتێکی زگماکی لە ئارادا نییە کە بیکات بە مەحاڵ ئەو منداڵە کەسێکی سەرکەوتوو بێت بێئەوەی زیرەکیش بێت. لە ڕاستیدا، زۆر گرانترە بۆ کەسێك سەرکەوتوو بێت کە لە هەمان کات بە هۆش و

گۆش بێت، چونکە کەسێکی زیرەك بۆ هەمیشە چاوەڕوانی لێدەکریت کە بەهرەمەند و داهێنەر بێت. ئەم هەمیشە پێش سەردەمی خۆی کەوتووە، کاتێکی زۆرتری دەوێت تێبیگەن.

ئاسانترە لە کەسێك تێبگەیت کە زرنگ نییە. ئەم لەگەڵ نۆرمە کۆمەڵایەتییەکاندا خۆگونجێنە، کۆمەڵگا یاساو ڕیساو پێوانە و بەهاکانی خۆی هەیە کە لەو ڕێگەیەوە دادگایی ئەو کەسە ساویلکانە بکات. بەڵام چەندین ساڵی دەوێت تاوەکو دادگایی کەسە بلیمەت و هەڵکەوتووەکان بکات.

من ناڵێم کەسێکی نادانا ناکرێت سەرکەوتوو بێت یان ناودار بێت ـ بەڵام وێڕای سەرکەوتنەکەی هێشتا ئەگەری ئەوەی زۆرە کە دروستکراوو و لە قاڵبدراو بێت. ئەوەش بۆ خۆی کارەساتە: لەوەدایە کە بە ناوبانگ بیت، بەڵام کە ساختەو داتاشراو بیت، ئەوسا ژیانێکی پڕ لە کەساسی دەگوزەرێنیت. ئەوسا کوێراییت دادێت و بە خۆت نازانیت کە دەکرا ژیان خێرو بێرێکی زۆرترت بەسەردا ببارێنێت ـ هەرگیز نایزانیت. چونکە بایی ئەوەندە زرنگ نیت کە دەرکی بکەیت. تۆ ناتوانیت جوانی ئەم بوون و گەردوونە ببینیت، چونکە بایی ئەوەندە هەستیار نیت کە بیزانیت. تۆ هەرگیز ناتوانیت ئەو هەموو پەرجووەی چواردەوری خۆت ببینیت، کە لە هەموو ڕۆژیکدا دێنە سەر ڕێگات بە ملیۆنەها شێوە. تۆ هەرگیز ناتوانیت بیانبینیت، چونکە بۆ بینینی ئەو هەموو پەرجووە، تۆ پێویستیت بە توانایەکی مەزن و لە ڕادەبەدەر دەبێت تاوەکو تێبگەیت، هەست بکەیت.. ببیت.

کۆمەڵگا پتر لەسەر هێزو دەستەڵات بەندە. کۆمەڵگاکەمان هێشتا زۆر کێوی و سەرەتاییە، بە تەواوی ڕۆحێکی دڕندانەو بەربەری هەیە. ژمارەیەکی کەم لە ـ سیاسەتبازەکان، قەشە و ئاخوندو مەلاکان، پرۆفیسۆرەکان ـ بەسەر ملیۆنەها کەس فەرمانڕەواو زاڵن. کەواتە ئەو کۆمەڵگایە بە شێوەیەك بەڕێوە دەڕوات کە ناهێڵێت هیچ منداڵێك ببێت بە خاوەنی هۆش و گۆشی خۆی.

مەگەر تەنیا ڕێکەوتێکی پەتی وا بکات کە جاروبار لە مێژوودا کەسێکی وەك «بوودا» لەم سەرزەمینە دەربکەوێت ـ ڕێکەوتێکەو هیچی دیکە. هەر چۆنێك بێت، بۆ هەمیشە و بە درێژایی مێژوو پەیدابوونی کەسێکی جیاواز شتێکی دەگمەنە، کەم ڕێکدەکەوێت کەسێك خۆی لەو کۆتوبەندەی کۆمەڵگا قورتار بکات.

کەمن ئەوانەی کە کۆمەڵگا نەتوانێت ژەهراویان بکات. لەوەشدا ڕێی تێدەچێت کە هەڵەیەك ڕوویدا بێت، واتا کۆمەڵگا بە هەڵە کەسێك یان چەند کەسێکی کەمی بیر چووبێت کە تێکیان بدات. دەنا وەکی دیکە کۆمەڵگا لەوەدا سەرکەوتوو دەبوو کە لە ڕەگوڕیشەوە دەرت بهێنێت، هەرچی متمانە هەیە لە تۆدا بیکوژێت. گەر ئەوەش سەری گرت، ئەوسا تۆ ناتوانیت متمانە بە کەس بکەیت. ئەو کاتەی کە تۆ هێزی ئەوەت نەبێت خۆت خۆشبوێت، ئەستەمە بتوانیت کەسێکی دیکەت خۆشبوێت. ئەمەیان ڕاستییەکی بێ چەندوچوونە، هیچ بوارێکی بۆ هەڵاوێردی تێدا نییە. تۆ بە تەنیا ئەو کاتە دەتوانیت کەسانی دیکەت خۆشبوێت کە خۆتت خۆشویستبێت. بەڵام کۆمەڵگا سەرزەنشتی «خۆ-خۆشویستن» دەکات. ناوی دەنێت خۆپەرستی، یان خۆ-ویستی و نارسیزم .

بەڵێ.. دەکرێت خۆ-خۆشویستن ببێت بە نارسیزم و خۆویستی، بەڵام وەك ئەوەی مەرج و پێویست بێت: شتی وا لە ئارادا نییە. ئەو کاتە دەبێت بە نارسیزم کە خۆشەویستی لەو بازنە تەسکەی دەوری خۆت گیر بخوات، ڕەنگە ببێت بە خۆپەرستی گەر بە تەنیا بە خودی ئەو کەسەوە پەیوەست بوو و پەلی نەهاویشت بۆ دەرەوەی خۆی. دەنا وەکی دیکە.. خۆ- خۆشویستن سەرەتای هەموو جۆرەکانی دیکەی خۆشەویستییە.

ئەو کەسەی خۆی خۆشبوێت، چ درەنگ و چ زوو، وای لێدێت کە سەر ڕێژ بیت لە خۆشەویستی. مرۆڤێك کە بڕواو متمانەی بە خۆی بێت، ناتوانیت بەرامبەر ئەوانی دیکە بێ متمانە بێت، هەتا بەرامبەر ئەوانەشی کە نیازیانە فێڵی لێبکەن، یان هەتا ئەوانەی کە هەنووکە و هەر ئێستا فێڵیان لێکردووە. بەڵێ.. ناتوانیت گومانیان لێبکات، چونکە هەنووکە لەوە تێگەیشتووە کە بڕواو متمانە لە هەر شتێکی دیکە بە نرخترەو بەهای مەزنترە.

تۆ دەتوانیت گزی و فزی لە کەسێك بکەیت، بەڵام تۆ دزی و فێڵی چی لێدەکەیت؟ تۆ دەتوانیت هەندێك پارە یان هەر شتێکی دیکەی لی بستێنیت. بەڵام ئەو کەسەی کە لە جوانی بڕواو متمانە تێگەیشتبێت، بەو شتە کەم و سووکانە خۆی شپرزە ناکات. ئەم هێشتا تۆی خۆشدەوێت، هێشتا متمانەت پێدەکات. ئەوسا پەڕجوویەك ڕوودەدات: گەر ئەو کەسە بە ڕاستی متمانەت پێبکات، زۆر ئەستەمە کە فێڵت لێبکات و کاری وا لە مەحاڵ نزیك دەبێتەوە.

ئەگەری ئەوە هەیە لە هەموو ڕۆژیکی ژیانتدا شتی وا ڕووبدات. ئەو کاتەی متمانە بە کەسێك دەکەیت، ئەستەمە بتوانێت فێڵت لێبکات. لەسەر سەکۆیەك و لە ویستگەیەکی شەمەندەفەردا دانیشتوویت، تۆ ئەو کەسە ناناسیت کە لە تەکتەوە دانیشتووە- بە تۆ نامۆیە- تەواو نامۆیە، کەچی داوای لێدەکەیت،» تکایە ئاگات لەو کەلوپەلانەم بێت، ناچارم بچم تکیت بکڕم»، دەڕۆیت. ئەوەتا تۆ متمانە بە کەسێك دەکەیت کە تەواو نامۆیە بە تۆ. بەڵام ڕووی نەداوە کە ئەو نەناسە درۆت لەگەڵدا بکات. لەوەدایە فێڵی لێت بکردایە گەر تۆ متمانەت بەو نەکردایە.

متمانە سیحری خۆی هەیە. ئەم چۆن بتوانێت لە خشتەت بات کە تۆ متمانەت پێکردووە؟ چۆن وا خۆی سووك دەکات؟ ئەم هەرگیز خۆی نابەخشێت گەر هەڵتبخەڵەتێنێت.

لە ویژدان و ناو ڕۆحی هەر کەسێکدا خەسڵەتێکی ناوئاخن هەیە کە متمانە بەوانی دیکە بکات و خۆیشی جێگەی متمانە بێت. هەموو کەسێك کە جێگەی متمانە بێت ئاسوودەیە. ئەمەیان

ڕێزی بەرامبەرە بۆ تۆ ــ خۆ گەر تۆ متمانە بە کەسێکی غەیرە بکەیت زۆر خۆشترە. هیچ هۆکارێك هی ئەوە نییە کە تۆ متمانەی پێبکەیت، کەچی هێشتا ئامادەیت بڕوای پێبکەیت. تۆ پێگەی ئەو مرۆڤە زۆر بڵند ڕادەگریت، زۆر ڕێزی بۆ دادەنێیت، تا ڕادەیەك زۆر دوورە ئەو کەسە لەو پایەو پلەیە بێتەخوارەوە. گەر بکەوێتە خوارێ، ئەوسا هەرگیز خۆی نابەخشێت، ناچار دەبێت کە تا ماوە قورسایی ئەو گوناهە لە ئەستۆ بگرێت.

ئەو مرۆڤەی کە متمانە بە خۆی بکات دەگـاتـە ئـەوەی هەست بـە جوانی ئـەو دۆخـە بکات ــ دێتە پـای ئەو هەستەی کە چەندە متمانە بکەیت، پتر دەگەشێیتەوە، چەندە تۆ خۆت کراوە بیت و لێبگەڕێیت شتەکان ڕێچکەی خۆیان وەربگرن و ئەرخەیان بیت، ئەوەندە پتر سەلار و سەنگین و جێگیر دەبیت، پتر هێور و بێ خەم دەبیت. ئـەوەش زۆر جوانە کە بگەیتە ئەو دۆخەی کە متمانە بە خەڵکێکی زۆرو زۆرتر بکەیت، چونکە چەندە پتر متمانە بکەیت، قووڵتر هێمن و هێورتر دەبیت، ئەرخەیان و دڵکراوەتر تا قووڵایی ڕۆحـت. چەندە پتر متمانە بکەیت، بەرزتر دەفڕیت. ئەو کەسەی کە بڕوای بە خۆی و ئەوانی دیکە بێت، چ زوو چ درەنگ، لە لۆژیکی متمانە تێدەگات. ئەوسا ئەو ڕۆژە دێتە پێشێ کە بڕوا بە نەزانراوو نادیاریش بکات.

بڕوات بە خۆت بێت ـ ئەمەیان وانەیەکی سەرەکییە، یەکەمین وانەشە. خۆت خۆشبویت. گەر تۆ خۆت خۆشنەوێت، کێ لە بری ئەوە تۆی خۆشدەوێت؟ بەڵام یادت نەچێت، گەر تۆ بە تەنیا خۆت خۆشبوێت، خۆشەویستییەکەت زۆر هەژارانە خۆ دەنوێنێت.

مووساپەرستیکی وەك «هلیل» کە سۆفییەکی ناودار بوو، وتوویەتی:

« گەر تۆ بە کەڵکی خۆت نەیەیت، کێ دادت دەداو بە کەڵکت دێت؟»

هەروەها وتووشیەتی: «گـەر بە تەنیا و بەس بۆ خۆت بیت، ئەوسا ژیانت چ مانایەکی دەبێت؟» ــ فەرمایشتێکی فـرە نـازدارە. یـادت نەچێت: خۆتت خـۆشـبـوێـت، چـونـکـە گـەر خـۆت خۆشنەوێت، هیچ کەسێکی دیکە ناتوانێت تۆی لە لا پەسند بێت.

تۆ ناتوانیت کەسێکت خۆشبوێت کە ڕقی لە خۆی بێت. کەچی لەسەر ئەم گۆی زەوییە بەدبەختە، تا ڕادەیـەك زۆرینە ڕقی لە خۆیەتی، هەموو کەسێك کاری بۆتە ئەوەی سەرزەنشتی خۆی بکات. تۆ چۆن دەتوانیت کەسێکت خۆشبویت کە واز لە خۆ تاوانبارکردن ناهێنێت؟ ئەو کەسە بڕوات پێناکات.

ئـەم ناتوانێت خـۆی خۆشبوێت ــ کەواتە تۆ چۆن بوێریت؟ ئەم کە خۆی لە لا خۆشەویست نەبێت ــ تۆ چۆن بتوانیت ئەوت خۆشبوێت؟ ئەم ئەوەندە بەدگومانە کە وا مەزندە دەکات لە ژێرەوە گەمەیەك لە ئارادا هەیە، فێڵ و تەڵەیەك. ئەم گومانی ئەوەی هەیە کە تۆ بە ناوی خۆشەویستییەوە فریوی دەدەیت. لە ڕادە بـەدەر چاودێری دەوروبـەری دەکـات و وریـای خۆی دەبیت، ئەو گومانەش ژیانی تۆ ژەهراوی دەکات.

گەر تۆ کەسێکت خۆشبوێت کە ئەم بۆ خۆی ڕقی لە خۆی بێت، تۆ بێئاگا لە خۆت ئەو وێنەو ڕوانینە تێکدەدەیت کە ئەم لەسەر خۆی هەیەتی. کەسیش ئامادە نییە واز لەو وێنەو ڕوانینە بێنێت کـە لـەسـەر خـۆی هەیەتی، چونکە ئەمەیان ناسنامەی خۆیەتی. ئەم ئامادەیە لە بەرامبەر تـۆدا بجەنگێت، هەوڵ دەدات بیسەلمێنێت کە خۆی ڕاستەو تۆ هەڵەیت.

هەر هەمان شتە کە لە هەموو پەیوەندییەکی دڵداریدا دەقەومێت ــ ڕێگام بدەن کە ناوی بنێم ئەوەی کە بە درۆ ناو نراوە پەیوەندی عاشقانە. لە نێوان هەموو ژن و مێردێکدا ڕوودەدات، هەموو شەیدایەك و دڵخوازەکەی، نێوان هەموو پیاوێك و ژنەکەیدا. تۆ چۆن دەتوانیت ئەو وێنەیە بسڕیتەوە کە کەسی بەرامبەر لەسەر خۆی هەیەتی؟ ئەوەیان ناسنامەیەتی، ئەمەیان خۆیەتی، ئەم بەو شێوەیە خۆی دەناسێتەوە. گەر لێی بستێنیتەوە، ئەوسا خۆی ناناسێتەوە. کاری وەهاش مەترسیدارە، ئەم وەها ئاسان واز لەو ڕوانینە ناهێنێت. ئەم تەقەللای ئەوە دەدات کە بۆ تۆی بسەلمێنێت شایەستەی خۆشەویستی نییە، بەڵکو تەنیا شایەستەی ڕق و کینەیە. خۆ تۆش بۆ خۆت بە هەمان دۆخدا تێدەپەڕیت. تۆش وەك ئەو ڕقت لە خۆت دەبێتەوە، بوار نادەیت کە کەسێکی دیکە لێت نزیك بێتەوەو تۆی خۆشبوێت. هەر کاتێك کەسێك بە ڕۆحێکی گەرموگوڕی پڕ لە خۆشەویستییەوە لێت نزیك بێتەوە، تۆ دەلەرزیت، گەرەکتە ڕابکەیت، تۆ دەترسیت. تۆ تەواو دڵنیایت کە خۆت بە شایەستەی خۆشەویستی نازانیت، تۆ ئەوە باش دەزانیت کە تەنیا لە ڕووکەشدا باشیت، جوانیت، بەڵام لە ناخەوە پۆخڵ و ناشیرینیت. گەر ڕێگا بدەیت ئەو کەسە خۆشتی بوێت، چ زوو چ درەنگ ــ هەڵبەت زووش دەردەکەوێت نەك درەنگ ــ دەگاتە ئەو بڕیارەی کە تۆ بناسێت و بزانێت لە ڕاستیدا چ جۆرە مرۆڤێکیت.

دەی زۆر چاکە.. تۆ تا کەی و بۆ ماوەی چەند دەتوانیت لەگەڵ کەسێکدا کە خۆشت دەوێت هەر خەریکی نمایشی درۆزنانەو خۆنواندن بیت؟ هەڵبەت دەتوانیت لە بازاڕدا وای بنوێنیت، یان لە یانەیەکدا، لە باڕ یان قاوەخانەیەکدا ــ بەردەوام زەردەخەنە لەسەر لێوانت بباریێت، هەموو گیانت بخەنێت. توانات هەیە لە جوانترین نمایشدا خۆت بنوێنیت و ڕۆڵێکی ناوازە بگێڕیت. بەڵام گەر تۆ لەگەڵ ژنێکدا یان پیاوێکدا بیست و چوار سەعات پێکەوە بن، ئەوسا زۆر ماندووکەرە کە بەردەوام بخەنیتەوە، خەندە دوای خەندە. ئەوسا خەندەکردن ماندووت دەکات، چونکە درۆ و ساختەن. تەنیا ڕاهێنانێکە بۆ لێوەکانت، مەشقێکەو هیچی دیکە، بێجگە لە ماندووکردنی لێوەکانت هیچت پێ نابڕیت.

چۆن دەتوانیت تا سەر خۆت شیرین بکەیت؟ دوا جار تاڵیت هەر بەدەر دەکەوێت. هەر لەبەر ئەوە.. ئەو کاتەی کە مانگی هەنگوینی تەواو دەبیت، هەموو شتیك کۆتایی دێت. ئیتر ڕووخساری ڕاستەقینەی هەردووکیان دەردەکەون، هەردووکیان بەسەر فێڵ و درۆی یەکدیدا دەکەون، ساختەبازی و خۆنواندن کۆتایی دێت.

مرۆڤ دەترسێت هۆگری گیانی بە گیانی بێت. هۆگربوون واتا وازهێنان لە نمایش و خۆنواندن. تۆ خۆت دەزانیت کە کێیت: بێ بەها، شتیکی پیس، ئەوەیان ئەو شتەیە کە تۆ هەر لە سەرەتاوە دەیبیستیت. دایك و باوکت، مامۆستاکانت، قەشەکان و مەلاکانت، سیاسەتبازەکانت ــ هەموویان ڕایدەگەیەنن کە تۆ چەپەڵیت و هیچ ناهێنیت. کەس بە بوونت ئاسوودە نییە. هیچ کەس ئەو هەستەی بە تۆ نەبەخشیوە کە تۆ خۆشەویست و بەڕێزیت، کە تۆ بۆ ئەوان جێگەی بایەخ و پێویستیت ــ کە ئەم دنیایە تۆی لە یادەو غەریبیت دەکات، کە ئەم جیهانە بێ تۆ هەمان شت نییەو نابێت، بێ تۆ بۆشاییەك لە ئارادا دەبێت. بە بێ تۆ ئەم جیهانە شتیك لە ڕۆحی شاعیرانەی دەدۆڕێنێت، بڕیك لە جوانی خۆی بزر دەکات: گۆرانییەکمان لێ دەمرێت، ئاواز و ئاهەنگێك ون دەکەین، درز و کەلێنێکی گەورە دەکەوێتە ناو ژیانەوە ــ هەڵبەت هیچ کەسێك ڕازێکی وای بۆ تۆ نەدرکاندووە.

هەر لێرەوە.. ئەرکی من ئەوەیە کە ئەو بێ بڕوایی و نەبوونی متمانەیەت بۆ نەهێڵم کە لە ڕۆحی تۆدا چێندراوە، هەموو ئەو خۆ دادگاییکردنە و خۆ سەرزەنشتکردنەت لە کۆڵ بکەمەوە، هەموو هەستێکی گوناهباریت کە بەسەرتدا سەپێندراوە، هەر هەموویت لێ داماڵم و لە بری ئەوەیان هەستێکی تازەت پێببەخشم کە تۆ خۆشەویست و جێگەی ڕێزیت، خۆشەویستی ئەم بوونەیت. یەزدان تۆی هێناوەتە بوون، چونکە خۆشتیدەوێت. ئەوەندە تۆی خۆشویستووە کە نەیتوانیوە بەر بەو فریوی خۆشییە بگرێت کە ئەویش دروستکردنی تۆ بووە.

کە نیگارکێشێك سەرگەرمی وێنەکێشانە، هی ئەوەیە کە شەیدای ڕەسمکردنە. نێگارکێشی ناودار» ڤنسنت ڤان کۆخ» بۆ هەمیشەو بە درێژایی ژیانی ڕەسمی خۆری دەکرد، چونکە بێ ئەندازە خۆری خۆشدەویست. لە ڕاستیدا، ئەوە خۆر بوو کە ئەو هونەرمەندەی شێت کرد. بۆ ماوەی یەك ساڵ و بەردەوام دەوەستاو لە ژێر خۆرەتاوێکی بە تیندا ڕەسمی دەکرد. هەموو ژیانی بە دەوری خۆردا دەخولایەوە. ئەو ڕۆژەی کە خۆشنوود دەبوو بە تابلۆکەی، دیسانەوە دەچۆوە سەر هەمان ئەو ڕەسمەی کە حەزی بوو تەواوی بکات ــ بۆ ئەوەی ئەو ڕەسمە بکات دیسانەوە چەندەهای دیکەی ڕەسم دەکردەوە، بەڵام هەرگیز پێیان قایل نەدەبوو ــ ئەو ڕۆژەی کە ئاسوودە دەبوو، ئەو ڕۆژە بوو کە دەیوت:

« بەڵێ.. ئەوەیان ئەو شتەیە کە من ویستوومە ڕەسمی بکەم.» دواتر خۆی کوشت، چونکە وتی:

«کارەکەی من تەواو بوو. من ئەو کارەم جێبەجێ کرد کە بۆی هاتبووم. چارەنووسی من بە ئاکام گەیشت، لەوە زیاتر بژیم مانای نییە.»

ئاخۆ هەموو ژیانی ئەم خۆتەرخان کردبوو بۆ یەك نیگار؟ هەر دەبێت شێتانە عاشقی خۆر بوو بێت. ئەم بۆ ماوەیەکی ئەوەندە درێژ لە خۆر ڕاما کە چاوەکانی تێکدان، بینایی داهات، خۆر بوو کە شێتی کرد.

کە شاعێرێك شیعر دەنووسێت و سترانبێژێك گۆرانی دەچڕێت، هی ئەوەیە کە ئەو بەرهەمەی خۆی خۆشدەوێت. یەزدان تۆی ڕەسم کردووە، تۆی نووسیوەو تۆی چڕیوە، سەمای بە تۆ کردووە. یەزدان خۆشتیدەوێت! گەر تۆ هیچ مانایەك لە وشەی» یەزدان» دا نادۆزیتەوە، خۆت سەغڵەت مەکە. ناوی بنێ «بوون» یان «گەردوون». گەردوون

و بوون و جیهان تۆیان خۆشدەوێت، گەر وا نەبووایە، تۆ لێرە نەدەبوویت. بە بوونی خۆت ئاسوودە بە، بە هەموویان نەوازشی تۆ دەکەن. هەر لەبەر ئەوەشە کە هەموو شتەکان بۆ هەمیشە لە تۆدا هەناسە دەدەن، بگرە هەموو گەردوون لە ناو تۆدا وەك دڵ لێدەدات. هەر کاتێك تۆ لە ناو خۆتدا هەستت بەو ڕێز و خۆشەویستی و متمانە گەورەیە کرد کە هەموو بوون بۆ تۆ هەیەتی، ئەوسا دەبینیت کە بوونی تۆش ڕەگوریشە دادەکوتێت و پەلدەهاوێت.
ئەوسا پتر متمانە بە خۆت دەکەیت. تەنیا ئەوساش تۆ متمانە بە من دەکەیت، بە هاوڕێکانت، منداڵەکانت، مێردەکەت، خێزانەکەت. تەنیا ئەوساش تۆ دەکرێت متمانە بە درەخت و گیاندار و مانگ و ئەستێرەکان بکەیت. ئەوکاتە دەلوێت کە خودی متمانە بژیت و خۆت هەموو متمانەکان بیت. بۆ ئەوەی متمانەت بێت مەرجە بروادار بیت بە ڕۆحی خۆت و ئینجا ئەوانی دیکە.
ئەوەشیان پێیدەوترێت«سانیاس». سانیاس واتا پرۆسەی هەڵوەشاندنەوەی هەموو ئەو شتانەی کە کۆمەڵگا بۆ تۆی سازاندووە. هەر لەبەر ئەوەشە کە قەشە و مەلا و ئاخوندەکان دژی من دەوەستنەوە، ئەوەیان بە تەنیا ڕێکەوتێك نییە، دایك و باوکانیش دژی منن، بگرە هەموو دامودەزگاکان دژی من دەجەنگن، ئەوەیان هەرگیز هەر بۆ هەوەنتە و لە خۆڕایی نییە. من دەتوانم زۆر بە ڕوونی لە لۆژیکی ئەو دوژمنکارییە تێبگەم. چونکێ دیارە کە من هەوڵ دەدەم هەموو ئەو شتانە هەڵبوەشێنمەوە کە ئەوان دروستیان کردووە. من هەر هەموو ئەو بناغە و قاڵبانە تێکدەشکێنم کە بۆ بە کۆیلە کردن و بەندەواری کۆمەڵگا دروستکراون.
هەموو ڕەنج و کۆششی من ئەوەیە کە کەسانی یاخی و هەڵگەڕاوەو سەرکەش دروست بکەم، هەڵبەتە سەرەتای یاخیبوون و هەڵگەڕانەوەش لە متمانە و بڕوابوون بە خۆتەوە دەست پێدەکات. گەر من بتوانم یارمەتی تۆ بدەم کە متمانە بە خۆت بکەیت، ئەوە کۆمەکم کردوویت بە شتێکی گەورە. هیچ شتێکی دیکەت پێویست نییە، هەر هەموو شتەکانی دیکە لەو پەیمان و بەخششەوە سەرچاوە دەگرن و ڕێچکەی خۆیان دەگرنە بەر.

لە ئینگلیزییەوە:
شیرزاد حەسەن

سەرچاوە:
Intimacy
Trusting Oneself and the Other
Insights for a new way of living
OSHO
St. Martin›s Griffin – New York
Copyright – 2001
Pages (21 – 35)

> **ئەو کاتەی متمانە بە کەسێك دەکەیت، ئەستەمە بتوانێت فێڵت لێبکات. لەسەر سەکۆیەك و لە ویستگەیەکی شەمەندەفەردا دانیشتوویت، تۆ ئەو کەسە ناناسیت کە لە تەکتەوە دانیشتووە- بە تۆ نامۆیە- تەواو نامۆیە، کەچی داوای لێدەکەیت،» تکایە ئاگات لەو کەلوپەلانەم بێت، ناچارم بچم تکیت بکرم، دەڕۆیت. ئەوەتا تۆ متمانە بە کەسێك دەکەیت کە تەواو نامۆیە بە تۆ. بەڵام ڕووی نەداوە کە ئەو نەناسە دزۆت لەگەڵدا بکات. لەوەدایە فێڵی لێت بکردایە گەر تۆ متمانەت بەو نەکردایە**

ئەو شتەی نامکوژێت بەهێزم

دەکات

نازەنین عوسمان محەمەد*

ڕەنگە ئەم پرسیارە لای زۆربەمان وروژا بێت: بۆ دەژین؟ چی وامان لێدەکات کە ژیانمان خۆش بووێت؟ ئەی ئەوە چییە وامان لێدەکات کینمان لە ژیان بێتەوە و خۆزگەی مەرگ بخوازین؟ حیکمەت لە بەرگەگرتنی نەهامەتی و ئازار و ناخۆشییەکانی ژیان چییە؟ هەر ئەم پرسیارانەش فەیلەسوف و بیرمەند و زاناکانی جولاندووە تا بەدوای وەلامدا بگەڕێن، دەکرێت وەلامی زۆرێك لەم پرسیارانە بەتایبەت لای فرانکل-ی دەروونناس خۆی لەوەدا ببینێتەوە ئێمەی مرۆڤ چ واتایەك دەدەینە ژیانی خۆمان، چۆن ئەو واتایە دەدۆزینەوە ئایا دەکرێت لە ئەزموونی کەسانی دیکەوە وەریبگرین و سوودمان پێببەخشێت؟ یان ئەم دۆزینەوەیە دەبێت تەنیا هەوڵی تاکەکەس خۆی بێت؟ زۆر شت و کەلوپەلی دەوروبەرمان هەتا زۆر هۆکاری خۆشگوزەرانی ژیانمان و ئاسنکاری گوزەرانمان دەتوانین بە پارە بکڕین، بەڵام ئەوەی کە ناتوانرێت بیکڕین ئەوە واتای شتەکانە لای ئێمە واتادانە بە هەوڵ و کۆششەکانمان، واتادان بە ئەزموونەکانی ژیانمان هەتا ئەوانەی کە زۆر ئازار بەخشیش بن، واتادان بە داهێنان و بەرهەمەکانمان، واتادان بەو کەلوپەلانەی ڕۆژانە بەکاری دەهێنین لە سادەترین شتەوە کە پەرداخێکی ئاوخواردنەوە بێت تا ئاڵۆزترین و بەهادارترین کەلوپەل. ئەگەر نەتوانین ئەم شتانە واتادار بکەین بۆ خۆمان کەسی دیکە ناتوانێت ئەم واتایەمان پێ ببەخشێت و بماندانێ، کەسان هەن زۆر شتی ماددی و خۆش گوزەرانیشیان هەیە، بەڵام ژیانیان لا خۆش نییە؟ و هەراسانن فرانکل گرنگی بەم بوارە داوە سەرنجی ئەوەی داوە کە لەنێو خوێندکارانی زانکۆ لە ئەمریکا ئەوانەی کە خۆیان دەکوژن زیاتر ئەوانەن کە باری ئابوری و کۆمەلایەتین باشە و خاوەن خێزانێکی بەناوبانگیشن، هەتا دەستکەوت و ئاستی خوێندنیشیان باش بووە، هەندێك لەوانەی کە لە هەوڵی خۆکوشتن ڕزگاریان بووە وتویانە کە بۆیە ویستویانە خۆیان بکوژن، چونکە ژیانیان مانای نەماوە بە جۆرێك ئەوە ناهێنێت کە تیایدا بژین.

فرانکل لە پێشەنگەکانە لەبواری واتای ژیاندا، یەکێکە لە خوێندکارەکانی فرۆید و قوتابخانەی شیکاری دەروونی و کاریگەری فەلسەفەی (وجودی) لەسەرە کە لە ئەوروپای سەدەی بیستەمدا بلاو بوو، لە وتە بەناوبانگەکانی: "ئەو شتەی کە نامکوژێت بەهێزم دەکات"، بیرۆکەی ئەم تیۆرەی کاتێك لا دروست بووە کە لەژێر بارێکی سەختدا بووە لە گرتووخانەی نازیەکان واتە کاریگەری ئەزمونی ژیانی کەسی خۆشی لە تیۆرەکەیدا ڕەنگ دەداتەوە، بۆیە ئەم زانایە ڕای وایە کە واتای ژیان لە دایکبووی بارودۆخ و فاکتەرەکانی دەووروبەری مرۆڤە بە پرسیارکردن لە ئامانج و مەبەستی ژیان نابینرێتەوە، بەڵکو لەڕێی وەلامدانەوەی کەسەکانەوە بۆ هەڵۆیست و داخوازیەکانی ژیان دەردەکەوێت، ئەو کەسەی وەلامی ئەم پرسیارە بداتەوە کە لەپێناو چییدا دەژی؟ ئەوە دەتوانێت خۆی لەگەڵ ئەو ژینگەیەی تیایدا دەژی بسازێت. (Frankl,&Steger,2005,p:580)

(فرانکل)جەخت لەوە دەکاتەوە کە لێکۆڵینەوە لە واتا و خۆشەویستی و شوناس لە دوای ئەزموون و هێدمە ناخۆشەکانەوە سەرهەڵدەدات کە تاك پیایدا تێپەڕ دەبێت بۆیە هەڵۆیستە ناخۆشەکان بوار دەدەنە مرۆڤ تا زیاتر گەشە بکات، بۆ ئەمەش دەبێت مرۆڤ باوەڕی بە ئایندە هەبێت، بەبێ ئەمە نەهەست نە مانای ژیان هەیە، هۆکارێکیش نامێنێتەوە تا لە پێناویدا بژین. ئەمە جگە لەوەی کە واتای ژیان لە پێویستیە وجودیەکانی مرۆڤە (بوونگەرایە) و ڕەنگدانەوەی لایەنی ڕۆحی تاکەکانە. (Tam,1993,p:20)

واتای ژیان شتێکی کەسییە و دەروونییە گرنگترین دەستکەوتی ڕۆحی مرۆڤە بۆ بەرەنگاربوونەوەی ژیان و چۆنیەتی وەرگرتنی ئاستێك کە تیایدا مرۆڤ هاوسەنگیەك ڕابگرێت لەنێوان تواناکانی و داخوازی بێسنوری ژیانی هاوچەرخ. واتای ژیان بەندە بە تەندروستی دەروونییەوە و کامەرانی و خۆسازاندنەوە لای تاك، یالوم-ی دەروونناس دەڵێت

فرانكل لە پێشەنگەكانە لەبواری واتای ژیاندا، یەكێكە لە خوێندكارەكانی فرۆید و قوتابخانەی شیكاری دەروونی و كاریگەری فەلسەفەی (وجودی) لەسەرە كە لە ئەوروپای سەدەی بیستەمدا بڵاو بوو، لە وتە بەناوبانگەكانی: «ئەو شتەی كە نام كوژێت بەهێزم دەكات»،

كە واتای ژیان بریتییە لە: "هەستكردن بەوەی كە ژیانی تاك ئامانج و مەبەستی هەیە لەگەڵ ئەركێك كە دەبێت جێبەجێ بكرێت".

هەریەك لە فرانكل و سیلجمان و تایلور ئاماژەیان بۆ ئەوە كردووە ڕوانگە و داهێنانی تاك بۆ واتای ژیان لە ماوەی ڕووبەڕووبوونەوەی قەیران و فشارەكاندا دروست دەبێت كە یارمەتی مانەوەی كەسەكە دەدات بە تەندروستیەكی دەروونی باشەوە لە هەستی خۆشبینی و خودكۆنترۆڵكردن، واتای ژیان ئەزموونێكی ڕۆحییە و ڕەزامەندییە لە ژیان پاڵنەری بەدیهێنانی ئامانجەكانە. (Zuttermeister،et al.1991)

ئەو كەسانەی ناتوانن ئامانجی ژیانیان بدۆزنەوە تا ئاستێكی بەرز هەست بە دڵەڕاوكێ و خەمۆكی دەكەن، زیاتریش پێویستیان بە چارەسەری دەروونی هەیە، ئەوانەی واتای ژیانیان بەدیهێناوە چێژ لە كاركردن دەبینن ڕازین لە ژیانیان.

واتای ژیان زۆر گرنگە، چونكە پەیوەندی بە شێوازی ژیانەوە هەیە، بە مەبەستی ڕووبەڕووبوونەوەی فشار و نەخۆشییە هاوچەرخەكان، واتای ژیان پەیوەستە بە نرخی ژیانەوە، ئەو ڕۆڵەی كە شیاوە مرۆڤ بینێنێت لە ماوەی ژیانیدا.

كەواتە واتای ژیان درككردنە بە: "كارەكان، بە یەكگرتوویی لە تاكدا، و بە ئامانج لە بوونی مرۆڤ، بەدواداچون و بەدیهێنانی ئامانجە بەنرخ و بەهاكانە، هاوشانی ئەمە هەستی پڕ چالاكی و هەستكردن بە ڕازی بوون". (ریكر و وونج ١٩٨٧).

ئەم تیۆرەی فرانكل لەسەر ڕەخنەگرتن لە هەریەك لە قوتابخانەی شیكاری دەروونی و دەروونناسی ئادلەری دروست بووە بەتایبەت بۆ چۆنییەتی شیكرنەوەیان بۆ پاڵنەری مرۆڤ، فرانكل وای دەبینێت كە پرنسیپی چێژ لای فرۆید و پاڵنەری پلەو پایەی ئادلەر بەس نییە بۆ شیكردنەوە و لێكدانەوەی ڕەفتاری مرۆڤ، لەم بارەیەوە ئەوەی داهێنا كە پێی دەڵێن ئیرادەی واتا. بۆ بەرپەرچدانەوەی هەر یەك لە پرنسیپی چێژ لای فرۆید و پرنسیپی هێز وەك بنەمای سەرەكی تیۆرەكەی ئادلەر، چونكە بەدیهێنانی چێژ و گەیشتن بە پلە و پایەیەكی پیشەیی بەدەستهێنانی هێز و باڵادەستی ناتوانێت لێكدانەوە بۆ هەموو وێنەیەكی چالاكی و ڕەفتاری مرۆڤ بكات، لەكاتێكدا مانای ژیان لای هەموو مرۆڤێك ئەو هەوڵ و كۆششەی مرۆڤ دەیدات و بەرگەگرتنی بۆ هەموو نەهامەتیەك ئەوەیە كە لە نرخی ژیان بەرزدەكاتەوە و وا لە ژیان دەكات شایەنی ئەوە بێت كە بژین.

ئەو مرۆڤەی كە مانایەك بۆ ژیانی دەدۆزێتەوە، ئەو كەسەیە كە دەتوانێت بەرگەی نەبوونی و بێبەش بوون لە چێژ و نەبوونی پلەو پایە و دەسەڵات بگرێت بێ ئەوەی كاریگەری بكاتە سەر كەمكردنەوەی هەستكردنی بە ئاسوودەیی یان دروستی دەروونی بۆیە هەوڵی سەرەكی مرۆڤ بەدیهێنانی واتایە لە ژیاندا (ئیمان فوزی، ١٩٩٨،لا ٣-٤).

گلەیی و گازندە ڕۆتینەكانی مرۆڤ كە دەوترێت لە شتەكانی چوار

دەورمان تێر نابین و یان ناتوانن لەڕووی کۆمەڵایەتییەوە لێهاتوو بین ئەمانە هیچ نییە بە گوێرەی ئەو گلەییەی و هەستەی ناخۆشەی کە بۆ مرۆڤ دروست دەبێت لە ئەنجامی نەبوونی ئامانج و مەبەست لە ژیاندا ئەو هەستەی کە ژیان تەنیا گاڵتەیەکە و هیچ سوودی نییە، ئەمە گلەییە لە نەبوونی واتا لە ژیاندا، بەڵام ئەم پاڵنەرەی کەوا دەکات مرۆڤ بگەڕێت بە دوای واتادا ئەمە نیشانەی نائاسایی بوون و شڵەژان نییە، بەڵکو بەپێچەوانەوە ئەمە نیشانەی دروستی دەروونییە ئەمە نیشانەی ئەوەیە کە مرۆڤ وابەستەی واتادانە بە ژیانی بە جۆرێك نرخێکی هەبێت کە ئەوە تیپەڕێنێت کە تەنیا لە بوونی خۆتێرکردندا بێت بۆ بوونێکی چالاك ئامادەبوونێکی مرۆڤانەیە بۆیە فرانکل دەڵێت: "گەڕان بە دوای واتادا ڕاستگۆترین دەربڕینی بوونی مرۆڤە، نیشانەیەکی هەرە جەوهەریە لە سروشتی مرۆڤایەتیدا". (frankl،1966،p26)

باوەڕهێنان بە واتای ژیان توانا دەداتە مرۆڤ بۆ بەخشین و باڵابوون لەسەر خود بەمەش کاریگەرییەکەی بۆ تەواوی مرۆڤایەتی درێژ دەبێتەوە، ئەگەر ڕاستەوخۆ بتوانین درك بە نرخی ژیان بکەین کاتێك مرۆڤ هەوڵی بەدەستخستنی ئەو واتایانە دەدات ئەمەش زۆر بەنرختر دەبێت لە ژیان خۆی، چونکە مرۆڤ وەك هەموو شتەکانی دیکە تەنیا بوون نییە وەك کورسییەك یان مێزێك، بەڵکو دەژی ئەگەر مرۆڤ هەست بکات بوونی یان ژیانی ئەو وەك کورسی و مێز و شتەکانی دیکەیە کەواتە خۆی دەکوژێت (ئیمان فەوزی، ١٩٩٨، لا ١٠٤).

لەوانەیە مرۆڤ بەرگەی دواخستنی تێرکردنی پێویستیەکانی بگرێت یان بەرگەی بێبەش بوونی دەروونی و کۆمەڵایەتی و ئابووری بگرێت، بەڵام بەرگەی ئەوە ناگرێت کە ژیان زۆر بێمانا و بێ ئامانج بێت. ئەگەر مرۆڤ بەوە گەیشت کە واتای ژیان بدۆزێتەوە ئەو کاتە بەرگەی نەهامەتی دەگرێت، دەتوانێت خۆی بەخت بکات، قوربانی هەتا بە ژیانی بدات لە پێناوی پاراستنی ئەو واتایەدا، بەڵام بەپێچەوانەوە، لەوانەیە ئەگەر واتای ژیان لای هیچ بێت خۆی بکوژێت ئەگەر لە هەموو ڕوویەکەوە هەموو پێداویستیەکانیشی تێر بووبن. (frankl،1978،p20)

فرانکل تەرکیز دەخاتە سەر ئەوەی کە هەوڵ بدرێت هاوکاری مرۆڤەکان بکرێت تا خۆیان بگەن بە واتای ژیانیان بەو جۆرەی باوەڕییان پێی هەیە و مرۆڤیان لا گرنگە. ئەمەش کورت دەکاتەوە لە هەڵوێستی ساهاکتیان بەوەی کە دەڵێت: "واتا هەموو کاتێك هەیە، هەتا لە نەهامەتیەکاندا، تاکە نەهامەتییەك کە ناتوانین بەرگەی بگرین بێمانایيە، خەمباری شتێك نییە کە نەتوانین بەرگەی بگرین، بەڵام نەبوونی واتایە کە بەرگەی ناگرین، ئەو نەهامەتیانەی کە ناتوانین خۆمانی لێ لا بدەین کاتێك دەبێتە ئەزمونێکی بەواتا نابێتە شتێك کە تەنیا بەرگەی بگرین یان بەرگەمان گرتووە، بەڵکو دەبێتە شتێکی وروژێنەر بۆ ڕۆحی مانەوەی و جەسارەت و ورەبەرزی، ئەگەر واتات بۆ ژیان هەبوو ئەوا شتێك نامێنێت بەرگەی نەگرین و بە سەریدا زاڵ نەبین نەهامەتی نییە کە بەرگەری نەگرین. (Shahakian,1995.p.5)

واتا چییە؟ چییەتی واتا؟

قسەکردن لەسەر واتا ئاماژەیە بۆ دوو چەمك کە سەرەتا دەبێت جیاوازی بکەین لە نێوانیاندا یەکەمیان بەندە بە واتای ژیان بە گشتی، ژیانی مرۆڤەکان، پەیوەندی بە هەموو بوونەوەرەکانی دیکەوە لە جیهاندا، واتە سیستمی گەردوون، ڕێکخستنی پەیوەندی مرۆڤ بەیەکەوە بە جیهانی ماددی چواردەوریانەوە، ئەمە وەڵامە بۆ ئەو پرسیارەی کە واتای ژیان چییە؟ بەڵام ئەم پرسیارەی کە دەیکەیت واتای ژیانی من چییە؟ ئەوە ئەو واتایەیە کە بە چەمکی دووەمەوە بەندە: واتە وێناکردنی تاکە کەسیمان بۆ واتای ژیان، ئەم پرسیارە مرۆڤ لە خۆی دەکات، بۆ دەژیم؟ لە پێناوی چییدا؟ بۆ کێ؟

زانای دەروونناسی یالوم ئەم دوو چەمکەی جیاکردۆتەوە یەکەمیان بەندە بە مانای ڕەهای ژیان بۆ سیستمی گشتی گەردوون بە ڕۆحگەرایی و بیروباوەڕەکان و بۆچوونە ئایینیەکان، بەڵام چەمکی دووەم وێناکردنی تاکە بۆ ئەو مەبەستەی کە دەبێت هەوڵی بەدەستهێنانی بدات لە ماوەی ژیانیدا، یان ئەو پەیامەی هەڵی دەگرێت لە ژیانیدا. (Yalom،1980,p.423).

فرانکل لەسەر هەمان بنەما ئەو دوو چەمکەی جیا کردۆتەوە، بەڵام گرنگی بە مانای تاکە کەس داوە بۆ ژیان، لەگەڵ ئەوەی کە ئەم واتا دانە بە ڕێگەیەك یان زیاتر بەندە بە چەمکی یەکەمەوە کە مانای ڕەها و ڕەهای ژیانە. ئەویش لەڕێی پردی باڵابوون لەسەر خودی خوتەوە، مانای ڕاستەقینەی ژیان لە جیهانی دەرەوەدایە زیاتر وەك لە جیهانی ناوەوە یان لە پێکهاتە دەروونییەکان خۆیدا وەك ئەوەی ئێمە لە سیستمێکی داخراودا بین، کەواتە ئامانجی ڕاستەقینە لە بوونی مرۆڤ تەنیا لەوەدا خۆی نابینێتەوە کە خودی خۆی بەدەستبهێنێت، بوونی مرۆڤ بەزەڕوورەت باڵا بوونە بەسەر خوددەوە تێپەڕاندنییەتی زیاتر لەوەی کە بەدەستهێنانی خود بێت. (فرانکل، ١٩٨٢، لا ١٤٧). بۆیە تەنیا خۆ بەستنەوە بە بەدەستهێنانی خودەوە مرۆڤ ناگەیەنێتە دۆزینەوەی واتای ژیان بەمە مرۆڤ لەناو خۆیدا خۆی زیندانی دەکات لەگەڵ ئەوەی لە کۆتاییدا ناتوانێت خودی خۆشی بەدەست بهێنێت، فرانکل بەدەستهێنانی خود بە جۆرێك لە کاریگەرییە لاوەکییەکانی بەدەستهێنانی واتای ژیان دەبینێتەوە کە دەبێت مرۆڤ لەو سنووورە تەنگە ڕزگار بکات بۆ بوارە فراوانەکانی دیکەی جیهانی دەرەوە.

بۆیە فرانکل بەم جۆرە سێ گروپ لە بەهاکان دیاریدەکات و واتای ژیانی لای مرۆڤ پێوە پەیوەست دەکات:

بەهای داهێنان، بەهای ئەزموون، بەهای بۆچوون یان ئاراستەکان.

ئەمەش سێ ڕێگای سەرەکین بۆ ئەوەی مرۆڤ لە ڕێگەیانەوە واتای ژیانی پێ بدۆزێتەوە، یەکەم واتای ئەوەیە کە مرۆڤ چی دەبەخشێت بە جیهان لە وێنەی داهێناندا. واتای دووەم ئەوەیە کە مرۆڤ چی لە جیهان وەردەگرێت

له وێنەی ئەزموون و شارەزاییەکاندا، سێیەم واتای ئەو هەڵوێستەیە کە مرۆڤ وەریدەگرێت بەرامبەر بە نەهامەتیەکانی لە کاتێکدا کە ڕووبەڕووی چارەنوسێك بێتەوە کە نەتوانێت بیگۆڕێت، بۆیە ژیـان هەرگیز ناوەستێت لـەوەی کە واتـای هەبێت، هەتا کاتێك کەسەکە بێبەش بێت لە بەهای یەکەم و دووەم کە داهێنان و ئەزموونە ئەوا دیسان لە بەرامبەر ڕووبەڕووبوونەوەی ئەو واتایەدا کە دەبێت بە دەست بهێنرێت، ئەویش واتای چۆنییەتی بەرگەگرتنی نەهامەتی و خەمەکانە، مرۆڤ بەمەش سەربەرز و شکۆمەند دەبێت (ئیمان فوزی، ١٩٩٨، لا٨٨) (frankl, 1973,p.25).

لە بۆچوونی فرانکلەوە لەوانەیە مرۆڤ بە تەواوی درك نەکات بە مانای ڕەهای ژیـان، بـەڵام لەوانەیە بەشداربێت لە دروستکردنی ئەم مانایە بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ لەڕێی دۆزینەوە و بەدیهێنانی واتای ژیانی تایبەت بە خۆی، واتای ژیان لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی دیکە دەگۆڕێت، هەتا لەلای تاکە کەسێکیش لـە ڕۆژێـکـەوە بـۆ ڕۆژێـکـی دیکە دەگۆڕێت، بۆیە ئەوەی لامان گرنگە مانای ژیان بەگشتی نییە بگرە ئەوەی گرنگە واتای تایبەتی کەسەکە خۆیەتی بۆ ژیانی لە کاتێکی دیاریکراودا، بۆیە دەکرێت نەگەڕێین بۆ واتـای ڕووتی ژیان، بۆ هەریەکێك لە ئێمە ئەرك و بەرپرسیاری تایبەتمان هەیە یا پەیامی تایبەتمان هەیە کە بەدیبهێنین (فرانکل، ١٩٨٢،لا١٤٥).

لەم ڕوانگەیەوە واتای ژیان ڕێژەیی نییە، بەڵکو بێوێنەیە بۆ هەر مرۆڤێك بوار هەیە کە واتایەکی زۆر تایبەت بە خۆی بۆ ژیانی بدۆزێتەوە، ئەم واتایە دەکرێت لەڕێی داهێنانێکەوە بدۆزرێتەوە، یان ئەزموونێکی مرۆڤ کە تیایدا بە بەهای هەق و خێر و جوانناسی بگات، هەتا لەگەڵ هاوەڵی ئازار و کۆژانەکاندا کە ناکرێت خۆمانی لێ دووربخەینەوە، لەوانەیە مـرۆڤ خاوەنی داهێنانێکی هونەری بێت بە جۆرێك داهێنانەکانی ببنە چوارچێوەی واتای ژیانی، یا لەوانەیە کەسێك بێت هونەر سەرنجی ڕابکێشێت و چێژی لێوەربگرێت یان لە زانست چێژ وەربگرێت یان خۆشەویستی کەسەکان بێت بۆ یەکتر لەو کاتەدا واتای ژیان لای دەبێت بە ئەزموونی خۆشەویستی و پەیوەندی گەرموگوڕ، هەتا لەو بارانەدا کە مرۆڤ بێ بەش دەکرێت لە توانا داهێنەرەکانی یان هەستکردن و درککردن یان توانای بە یەکگەیشتن لەگەڵ کەسانی دیکەدا، بەڵام توانای ئـەوەی کە واتـا بـدات بە ژیانی هەر دەمێنێت، لـەو کاتانەدا کە مرۆڤ ڕووبەڕووی چارەنووسی خۆی دەبێتەوە کە هیچ درکی پێ ناکات لەو کاتەدا دوا بوار هەر دەدۆزێتەوە بۆ بەدیهێنانی واتـا، بەڵکو بۆ بەدیهێنانی بەرزترین واتای ژیان و قوڵترینیان ئەویش واتای نەهامەتیەکانە.

بەدەستهێنانی واتا

لـەوەی پێشەوە بۆمان دەرکـەوت کە واتای ژیان شتێکی ئامادەکراو نییە تا بەکاربهێنین، بەڵکو دۆزینەوەیەکە کەسە کە پێی نـاگـات تـا خـۆی بە ئیرادەی خۆی دەستبەگەڕان نەکات کاتێك کێشەی بێمانایی و بێئامانجی ژیان ماندووی دەکات، یان لەو کاتەدا کە تووشی بۆشایی بونگەرایی دەبێت (ئیمان فـوزی، ١٩٩٨،لا١٠١)، مرۆڤ هەر کە زانی ژیانێکی بێمانا و بێئامانج دەژی دەبێتە نێچیری نوشوستی و غەمباری، چارەسەری وجودی گرنگی دەدات بە کێشەی بۆشایی بوون – زۆر کێشەی دەروونـی پەیوەندیان بەمەوە هەیە – لەڕێی دۆزیـنـەوەی واتـاوە، لە واقعدا واتا خۆی نایەت بۆ لات، بەڵام دەدۆزرێتەوە لەڕێی کارکردنێکی زۆرەوە، ئەگەر غەریزەکان لەڕێی جینەکانەوە دەگوێزرێنەوە، ئەوا بەهاکان لەڕێی نەریتەکانەوە دەگوێزرێتنەوە، واتا دیار و بێوێنەکان دۆزەرەوە و داهێنانی کەسین، دەبێت تاك خۆی هەوڵی بۆ بـدات، ئەمە دۆزینەوەیە بۆ واتا هەر دەبێت ئەنجام بدرێت ئەگەر هەموو بەها جیهانیەکانیش نەمێنن. (Frankl, 1978, 38-p.20)

یالوم-ی لە هەندێك بۆچووندا لەگەڵ فرانکل یەکدەگرێتەوە لەوەی کە واتای ژیان نابەخشرێت، ناکرێت مرۆڤێك واتای ژیانی ببەخشێتە کەسێکی دیکە، چونکە ئەمە لەدەستدانی تایبەتمەندیەکانە، بەڵام لەگەڵ فرانکل جیاواز دەبێت و ڕەخنە دەگرێت لەوەی کە فرانکل دەڵێت واتا دەبێت بدۆزرێتەوە، یالوم ئەم بۆچوونەی

فرانكل وا دەبینێت كە لە هەڵوێستە ئایینیەكەیەوە سەرچاوە بگرێت، كورتكردنەوەی واتای ژیان تەنیا بە دۆزینەوە ئەوە ئازادی مرۆڤ سنوردار دەكات مرۆڤ دەبەخشێت لە بەرپرسیارێتی دروستكردنی واتا، چونكە لای یالوم ئازادی ڕەهای مرۆڤ لە دروستكردنی واتای ژیانیدایە، چونكە لای یالوم مرۆڤ ئەو بوونەیە لەپێناو خودی خۆیدا (نەك بونەوەرێك بێت لە خودی خۆیدا)، نرخ و بەهای خۆی لەڕێی كردەوە و بڕیارەكانییەوە بە ئیرادەی خۆی دروست دەكات، بۆیە زۆر پێویستە مرۆڤ واتایەك تایبەت بە خۆی دروست بكات، نەك ئەو واتایە بدۆزێتەوە كە پێشتر ئامادە كراوە، لەم كاتەدا پێوەی پەیوەست بێت ژیانی بۆ تەرخان بكات. (yalom,1980,p.463).

ڤان دۆرزن – سمس-ی دەروونناس جۆرەكانی واتا لە ژیاندا بەپێی چوار ئاستی ئەزموون دابەش دەكات بۆ مەبەستە سەرەكیەكان كە لەڕێی ئامانجە ناوەندییەكانەوە بەدیدێن، پاشان باس لە گرنگپێدانی كۆتایی دەكات كە مەترسییەك دروست دەكات بۆ بەدیهێنانی واتا لەسەر ئاستی ئەزموونەكان لەسەر هەموو ئاستێك دەبینین كە مەبەستە بنەماكە ناكۆك دەبێت لەگەڵ بەهای كۆتاییدا، یەكەم ئاماژەیە بۆ بەهای نموونەیی كە مرۆڤ هۆشیارانە یان نا هۆشیارانە هەوڵی بۆ دەدات، دووەم لایەنی شاراوە و لۆژیكی كە ناكرێت وەلا بنرێت لە شێوەی هەڕەشەیەك بۆ بەدەستهێنانی مرۆڤی نموونەیی، بەمەش بەدەستهێنانی واتا دەبێتە سەركەوتن لە ڕووبەڕووبوونەوە و زاڵ بوون بەسەر هەڕەشەكانی واتادا كە خۆی لە گرنگپێدانە كۆتاییەكاندا دەنوێنێت. (156-VandeurzenSmith,1988,p.155) .

(نموونەی ڤان دورزن- سمس بۆ بەدەستهێنانی واتا)

لێرەوە ئەوە دەردەكەوێت كە لەسەر ئاستی هەستی لە جیهانی سروشتیدا مەبەستی بنەڕەتی بریتییە لە چێژ و زیندوویی و هێز، ئەمەش لەڕێی ئیسراحەت و تەندروستی و سەرمایە و بەختەوە بەدیدێت، بەڵام هەردەبێت بۆ بەدیهێنانی واتا لەم ئاستەدا ڕووبەڕووی هەڕەشەكانی ئەم واتایە ببیتەوە ئەویش لاوازی و نەخۆشی و خەمباری و مردنە، ئەمە بۆ هەموو ئاستەكانی دیكەیش وەهایە. لێرەوە دەكرێت بڵێین كە سەركەوتن لە ڕووبەڕووبوونەوەی مەترسیەكانی واتا، لە

بەرامبەردا پاراستنی هەستی واتا لای مرۆڤ بەمەش مرۆڤ وزەیەكی زۆر وەردەگرێت پاڵنەرێكی بەرز بۆ ژیان لەسەر ئاستی مرۆڤایەتی بەدەست دەهێنێت، ئەمەشە كە ڤان دوۆرزن دەیەوێت دووپاتی بكاتەوە كە گرنگی بەو پاڵنەرە دەدات كە واتا دروستی دەكات: "ژیان بەپێی هەستی ناوەكی بۆ مەبەستێك ئەو پاڵنەرە دابین دەكات كە تەنیا ئەو ئارەزووە ناگرێتەوە بۆ جێبەجێكردنی ئەركەكان، ئەمە وا لە مرۆڤ دەكات كە هەست بكات بە ڕاستی زیندووە و بە قوڵییەوە

واتای ژیان شتێكی كەسییە و دەروونییە گرنگترین دەستكەوتی ڕۆحی مرۆڤە بۆ بەرەنگاربوونەوەی ژیان و چۆنیەتی وەرگرتنی ئاستێك كە تیایدا مرۆڤ هاوسەنگیەك ڕابگرێت لەنێوان تواناكانی و داخوازی بێسنوری ژیانی هاوچەرخ

ئەو کەسانەی ناتوانن ئامانجی ژیانیان بدۆزنەوە تا ئاستێکی بەرز هەست بە دڵەڕاوکێ و خەمۆکی دەکەن، زیاتریش پێویستیان بە چارەسەری دەروونی هەیە، ئەوانەی واتای ژیانیان بەدیهێناوە چێژ لە کارکردن دەبینن ڕازین لە ژیانیان

“

”

واتای ژیان زۆر گرنگە، چونکە پەیوەندی بە شێوازی ژیانەوە هەیە، بە مەبەستی ڕووبەڕووبوونەوەی فشار و نەخۆشییە هاوچەرخەکان، واتای ژیان پەیوەستە بە نرخی ژیانەوە، ئەو ڕۆڵەی کە شیاوە مرۆڤ بینینێت لە ماوەی ژیانیدا

پەرۆشە، ژیان زیاتر بەهادارتر دەکات. (Van deurzen- Smith, 1988, P. 162).

کورتەی ئەمانە ئەوەیە کە ژیان هەمیشە واتا دەپارێزێت جا ئەگەر مرۆڤ بڕوای بە بوونی هەبوو لە پیشەوە و ئاراستەی هەوڵەکانی بۆ دۆزینەوەی واتایەکی تایبەت بە خۆی بکات، یان وای دابنێت کە واتای ژیان بەرهەمی هەوڵەکانیەتی و ژیانی بۆ تەرخان بکات تا دروستی دەکـات، لـە کۆتاییدا نرخی ژیـان بەرزدەبێت، چەندە مرۆڤ پەیوەست بێت بەم مانا تایبەتەوە، وای لێدەکات بەهێزترین پاڵنەری ژیانی بۆ ئامادە دەکات لەسەر ئاستێکی مرۆڤانەی چالاك و پۆزەتیف و باش.

پاڵنەری جەوهەری لە ئیرادەی واتادا شاراوەیە ئەگەر مرۆڤ واتایەکی ڕاست و ئامانجێکی تەندروستی بۆ خۆی دانا دەبێت واتا بدات بە نەهامەتیەکانیشی لە کۆتاییشدا بە مردنی خۆی، بە جۆرێك مـردن دەبێتە فاکتەرێکی گرنگ بۆ ئەوەی واتا و مەبەست بە ژیان بدریت (اسماعیل، ١٩٩٨).

سەرچاوەکانی واتای ژیان

سـەرچـاوەی واتـای ژیـان زۆر و جۆراوجۆرە کە لەوانەیە پەیوەندییە کـۆمـەڵایـەتـی، یـان چـالاکـی، یان داهێنان، یان دڵنیایی ئـابـووری، یان بەهاو نەریتە ڕۆشنبیرییەکان بێت، هەروەها هاوکاریکردنی مرۆڤەکانی دیکەیش دەبێتە سەرچاوە بۆ واتای ژیانی کەسەکان، ئەم سەرچاوانە بەپێی قۆناغی تەمەنی مـرۆڤ دەگـۆڕێـت هەروەك لە توێژینەوەکەی (دیتمان – کوهلی و وسترهوف) دەرکەوتووە، سـەرچـاوەی واتـای ژیـان قۆناغی بە تەمەنبوونی مرۆڤ بریتییە لە خێزان، و منداڵ و نەوەکان ، لەلایەکی دیکەوە توێژینەوەکان ئەوەیان دەرخستووە واتای ژیان لە کلتورێکەوە بۆ یەکێکی دیکە دەگۆڕێت، لە ڕۆشنبیری ئەفریقیدا واتای ژیان لە کۆمەڵگەدا کورت دەکەنەوە، بەڵام کۆمەڵگەی ئاسیا و ئەورووپا واتای ژیان لە دانانی پلان و ئامانجدا کورت دەکەنەوە.

ڕەهەندەکانی واتای ژیان

ڕەهەندەکانی واتای ژیان زۆرن هەندێك زانا وای بۆ دەچێت کە پلاندانان بێت بۆ ژیان، یا مەبەستی ژیان بێت، ڕەزامەندی بێت لە ژیان، درککردنێکی هۆشمەندانە بێت بۆ بەهاکان و گرنگی ژیان خۆی، یان دادوەری جیهانی بێت. (Bower, Kemeny, Taylor& Fahey. 2003)

بـەڵام جـیـم-ی دەروونـنـاس وای دەبینێت کـە ڕەهـەنـدەکـانـی واتـای ژیان بریتییە لە: ئاشتی ناوخۆیی، کە ئەمانە دەگرێتەوە هەستی ڕەزامەندی، قەناعەت و خۆسازاندن، ئەم هەستانە ڕێ بە تاك دەدات چێژ لە بارودۆخی ژیـانـی چـــواردەوری وەربـگـرێـت بەتایبەت سـەرکـەوتـن و ئەزموونە پۆزەتیڤەکانی لە ژیاندا، هەستکردن بە ڕەزامەندی و قەناعەت لە پابەندبوونەوە سـەرچـاوە دەگـرێـت، هــەوڵــدان و بەردەوامی و بەدیهێنانی ئامانجەکان. (Jem,2004,p.3)

ڕەهەندی دووەمـیـش: ڕەزامـەنـدی لە ژیان و ئایندە، ڕەزامەندی لە ژیانیش تۆڕی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان و ئەو شتانەی کە لە جیهانی ئێستادا هەن، دەگرێتەوە فرانکل وا پێشبینی دەکات کە واتای ژیان لەڕێی کارلێك لەگەڵ جیهانی چواردەور لە ئێستادا دروست دەبێت، وەك ئەزموون و هەڵوێستەکانی کە تاك ڕووبەڕووی دەبێتەوە لە کەسانی دیکە و بارودۆخی چواردەوریەوە، ئەو بۆچوونانەی کە باوەڕی پێدەهێنێت بە مەبەستی بەرەنگاربوونەوەی فشارەکانی ژیان بۆ ئەوەی ببێتە خاوەن واتای ژیان دەبێت وا هەست بکات کە بەرەوپێشی ئایندەیەك دەچێت و هەڵگری هەموو بەها پۆزەتیف و باشەکانە، ئەم ڕەهەندە مامەڵە لەگەڵ پلان و ئامانجە واقعی وراستەقینە و دیاریکراوەکان دەکات، سەرباری کارلێکی دروستکەری لەگەڵ کەسانی دیکە و ژینگەی دەوروبەردا.

ڕەهـەنـدی سێیەم بریتییە لە لایەنی ڕۆحانی، بەڵام ڕەهەندی چوارەم بریتییە لە ونکردنی واتا و ئاڵۆز بوون.

ئەم ڕەهـەنـدەش ڕەنگدانەوەی نزمی ئاستی واتا و نرخدانانە بۆ ژیان ئەمە

ئەزموونێکی نێگەتیڤە و خراپە سەرباری ئـەوەی ئاماژەیە بۆ لاوازی پاڵنەر بۆ بەدیهێنانی ئامانجە گرنگەکانی ژیان و ونکردنی مەبەستی سەرەکی لە ژیان لەمەوە شلەژانی دەروونی لێدەکەوێتەوە. ماسلۆ-ش کە زانایەکی دەروونـزانـە ئاماژەی بەوە کردووە مانەوەی مرۆڤ بێئەوەی کە سیستمێکی بۆ بەهاکان هەبێت ئاماژەیە بۆ بوونی نەخۆشی دەروونی لەم رووەوە زانا مادی دەڵێت کە واتای ژیانێکی ئاڵۆز و خراپ پەیوەستە بە تەنگی و دووره پەرێزی کۆمەڵایەتی کەسەکانەوە. (Maddy,1967)

کەواتە مرۆڤ پێویستە هەوڵی ئەوە بدات کە هەمیشە ببێتە خاوەن واتا بۆ هەموو ئەزموون و کار و چالاکییەکی کە لە ژیاندا ئەنجامی دەدات بەمەش لایەنی دەروونی خۆی دەپارێزێت لەوەی کە تووشی ئەوە بێت کە وا هەست بکات لە بازنەیەکی داخراودا دێت و دەچێت، خۆی لە شڵەژان و نەخۆشییەکانیش بە دوور دەگرێت، و دەبێتە خاوەن مەبەست و ئامانجێك تا لە پێناویدا بژی، بۆیە ئەو کەسەی کە ئەو وەڵامـە دەدۆزێـتـەوە لە پێناوی چیدا دەژی دەتوانێت بە باشترین شێوە خۆی بسازێنێت لەگەڵ هەڵوێستە جیاوازەکانی ژیانی بە خۆش و ناخۆشەوە، کێشەی مرۆڤەکانی ئێستا ئەوەیە کە دەیانەوێت لە بەها کۆنەکان رزگاریان بێت بێ ئـەوەی کە بەهای نوێ بۆ خۆیان بـدۆزنـەوە وابەستەی بکەنەوە بە سیستمی بەهاکانیانەوە و بە جۆرێك خۆیان لە بێواتابوون بە دووربگرن نەکەونە ناو چەمکی بۆشایی و بوونگەرایی-یەوە، بۆیە مرۆڤ هەمیشە پێویستی بە تازەبوونەوە هەیە و پێویستی بەوە هەیە بـەردەوام بواری هەڵبژاردن لەبەردەم خۆیدا دابنێت، واتە خۆی بێ را بۆچوون نەهێڵێتەوە لە هەر هەڵوێستێکدا، بە هیچ شێوەیەك بە هەرەمەکی و بێ ئیرادە رەفتار نەنوێنێت، مرۆڤ هەمیشە پۆزەتیف بێت و بتوانێت بەرپرسیارێتی هەڵوێستەکانی لە ژیاندا هەڵبگرێت ئەمەشە نهێنی سەرکەوتن لە ژیاندا و گەیشتن بە دەروونێکی تەندروست.

سەرچاوەکان

1. Frankl, victor E.(1978): The Unheard Cry For Meaning.Hodder and Stoughton , London.
2. Van Deurzen-Smith, Emmy (1988): Existential Counseling in Practice. Sage Pudlications. London.
3. yalom, Irvin D.(1980): Existential Psychotherapy. Basic Books Inc. New York.
4. Shahakian,William S. (1995):Logotharapy-for whom ? In: Finding Meaning in Life by Joseph B. Fabry& alt.(ediis) Aronson.
5. Jem,L.S(2004).Meaning in life meditation the relationships between physical and socoal functioning and distress in cancer survivors. Unpublished dissertation(Ph.D)The Ohio State Universty.
6. Bower,J.E., Kemeny M.E. , Taylor ,S.E.&Fahey,L.L.(2003). Finding positive meaninig and its association with natural killer cell cytotoxictiy among participants in a bereavement – related disclosure intervention. Annals of Behavioral Medcine , 25 , 146155-.

٧. ايمان فوزى (١٩٩٢): دراسة نقدية للآسس النضريه للعلاج الوجودى. رسالة دكتوراه. كلية التربية: جامعة عين الشمس.

٨. اسماعيل (صفاء) (١٩٩٨): الرغبة في الحياة لدى فيئات من المرضى الميئوس من شفائهم و علاقتها بالآنطواء و اكتئاب الموت. رسالة ماجستير (غير منشورة) قسم علم النفس- كليه الآداب- جامعة الآسكندرية.

٩. عبد الخالق، أحمد و النيال، مايسة (٢٠٠٧): معنى الحياة و حب الحياة لدى مجموعات مختلفة من مريضات السرطان (دراسـة مقارنة). دراسـة منشورة في المؤتمر الآقليمي لعلم النفس فى ١٨-٢٠ نوفمبر رابطه الآخصائيين النفسيين المصرية ص ٢٩١-٣١٨.

مامۆستای یاریدەدەر

پرسیار و وەڵام لەسەر سێکس

د. فەوزیە

پ/ ئەو خوێنبەربوونە چییە كە لە دوای سێكس ژن هەستی پێدەكات؟

سەرچاوەی خوێنبەربوونی لەدوای سێكس، دەشێت هەر بەشێك بێت لە كۆئەندامی زاوزێی ژن وەك ناوچەی زێ و ملی منداڵدان، ئەم حاڵەتە بە پلەی جیاواز لەنێو ژناندا تێبینی دەكرێت، هەندێكیان تەنیا جلەكانی ژێرەوەیان پیس دەبێت و هەندێكیان خوێنبەربوونێكی توندە و وا پێویست دەكات خێرا چارەسەر بكرێت و لە هەر دوو بارەكەدا پێویستە ئەو ژنە بڕواتە لای پزیشكی پسپۆڕ و پشكنین و سۆنەری پێویست ئەنجام بدات، چونكە دەشێت هۆكارەكەی بوونی هەوكردنێكی بچووك بێت یان نیشانەیەكی مەترسیدار بێت بۆ ڕوودانی هەندێك نەخۆشی ترسناك وەك شێرپەنجەی ملی منداڵدان.

پ/ زوو نەرزەبوون یان باڵقبوون چییە؟

زوو نەرزە بوون یان باڵقبوون واتە زوو گەورەبوون و گەشەكردنی جەستەیی منداڵ و وەرگرتنی شێوەی ژن و پیاو و گەشەكردنی خێرای ئێسك و ماسولكەكان و بە دەست هێنانی توانای زۆربوون.

نەرزەبوون بە شێوەیەكی سروشتی لە كچاندا لە ٨-١٢ ساڵ ڕوودەدات و لە كوڕاندا ٩-١٤ ساڵ، لەبەرئەوە گەورەبوون بە نەرزەبوون دادەنرێت كاتێك لە كچاندا لە پێش تەمەنی هەشت ساڵی و لە كوڕاندا لە پێش تەمەنی نۆ ساڵی ڕوودەدات، بە زۆری هۆكاری ئەم زوو نەرزەبوونە نەزانراوە، بەڵام هەندێجار بە هۆی پیسبوونی ژینگە، بوونی وەرەم، تێكچوونی هۆرمۆنی یان ڕوودانی شۆكێك، ڕوودەدات.

مەترسی ڕوودانی ئەم زوو گەورەبوونە لەوەدایە هەندێجار ئەو منداڵە كچ بێت یان كوڕ لەو قۆناغەدا بەخێرایی باڵایان زیاد دەكات، بەڵام لە قۆناغی دواتر كەمتر گەشە دەكەن، لەبەرئەوە بە زۆری باڵایان لە هاوتەمەنەكانیان كورتتر دەبێت، لەكچانیشدا هەندێجار تووشی كۆنیشانەی كیسی سەر هێلكەدان دەبن.

لە كاتێكدا كە تێبینی دەكرێت منداڵ نیشانەكانی زوو نەرزەبوونی لەسەر دەركەوتووە، پێویستە پزیشكی پسپۆڕ ببینێت و هەندێك پشكنینی بۆ بكات، وەك پشكنینی هۆرمۆنەكان، پشكنینی دەماخ و هۆرمۆنەكانی ڕژێنی دەرەقی.

چارەسەركردنی زوو نەرزەبوونی منداڵ، دەكەوێتە سەر هۆكارەكەی، ئەگەر بە هۆی بوونی وەرەمێكەوە بێت ئەوا بە لابردنی وەرەمەكە لەو قۆناغەدا دەوەستێت و نیشانەكان دەوەستێن تا دەكەوێتە قۆناغی سروشتی خۆیەوە، ئەگەر هۆكارەكە بە هۆی هۆكارێكی جەستەیی ئاشكراوە نەبوو، ئەوا دەرمانی تایبەتی بەكاردێت بۆ وەستاندنی چالاكی ئەو هۆرمۆنانەی بەرپرس و مانگی جارێك لە شێوەی دەرزیدا لە منداڵ دەدرێت تا ئەو كاتەی دەرواتە قۆناغی سروشتی گەورەبوونەوە، ئەو چارەسەرە دەوەستێنرێت و منداڵەكە بە سروشتی نیشانەكانی گەورەبوون لەسەری دەردەكەونەوە.

باشترین ڕێگە بۆ پاراستنی منداڵ لە دەركەوتنی نیشانەكانی زوو نەرزەبوون، دووركەوتنەوەیانە لەو دەرمان و ماددانەی كە هۆرمۆنی سێكسیان تیادایە، بۆ نموونە لە خۆراك و ماددەكانی جوانكاریدا.

پ/ چەمانەوەی چووك چییە؟

دیاردەیەكە تا ئێستا باو نییە و دەگمەنە، بە هۆی ڕوودانی گۆڕانكاری لە شانە ئیسفنجییەكانی چووكدا ڕوودەدات، هۆكارەكەشی نەزانراوە، بەڵام لە ناوەوە شانەیەكی شێوە گرێی لەسەر پەردەی تەنە ئەشكەوتییەكانی چووك دروست دەبێت و ئەمە دەبێتە هۆی ڕێگرتن لە بەرفراوانبوونی چووك بە شێوەیەكی چوونیەك و بەلكو بە ئاراستەی جیاواز و لە چەند ئاستێكدا گەورە دەبێت لە كاتی ڕەپبووندا، دەشێت هۆكارەكەی هەر بەزگماكی بەو شێوەیە لە دایك بووبێت.

حاڵەتێكی سروشتییە و پێویست بە نەشتەرگەری ناكات لەو بارەدا نەبێت ئەگەر ئەو كەسە هەست بە ئازار بكات یان چووك وەك پێویست فرمانی خۆی جێبەجێ نەكات یان تەنیا بۆ مەبەستی باشكردنی ڕواڵەتی دەرەوەی.

پ/ بۆچی هەندێجار پیاو مەمكی گەورە دەبێت؟

هەندێجار بە سروشتی پیاو هەردوو مەمكی یان یەكێكیان گەورە دەبن و لە مەمكی ژن دەچن، بەم حاڵەتە دەوترێت Gynecomatia واتە گەورەبوونی مەمكی پیاو بە هۆی گەورەبوونێكی سروشتی لە شانەكانی مەمكدا.

دەركەوتنی ئەم حاڵەتە لە قۆناغێكی دیاریكراوی تەمەندا سنووردار نییە و دەشێت لەهەر تەمەنێكدا ڕووبدات، هۆكارەكەی بە زۆری نەزانراوە و هەندێجاریش لە ئەنجامی بەكارهێنانی هەندێك دەرمان ڕوودەدات.

لێكدانەوەی زانستی بۆ ئەم حاڵەتە ئەوەیە ڕێژەی هۆرمۆنی ئسترۆجین لە هۆرمۆنی تستیستیرۆنی نێرینە زیاترە كە لە باری سروشتیدا بە پێچەوانەوەیە.

بۆ چارەسەری حاڵەتەكەش بە زۆری پزیشكی پسپۆڕ بە شوێن هۆكاری حاڵەتەكەدا دەگەڕێت تا بتوانێت چارەسەری بكات، زۆربەی پیاوان كە تووشی گەورەبوونی مەمك بوون بەلایانەوە پێویستە كە نەشتەرگەری بكەن بۆ لابردنی ئەو مەمكە گەورانەی كە لە مەمكی ژن دەچێت و هەست بە شەرمندەیی دەكەن بە خۆیەوە و پێیانوایە لە پیاوەتییان كەم دەكاتەوە، ئەم نەشتەرگەرییە بە بەنجی گشتی ئەنجام دەدرێت و دەشێت بە چەند جۆرێك ئەنجام بدرێت بەپێی جۆری گەورەبوونەكە، ئەگەر گەورەبوونی مەمكەكان بە هۆی

گەورەبوونی ڕژێنەکانی مەمکەوە بوو، ئەوا لە سنوری گۆی مەمك نەشتەرگەرییەکە ئەنجام دەدرێت و بە زۆری لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا کاریگەریی نەشتەرگەرییەکە لەسەر پێست نامێنێت، بەڵام ئەگەر گەورەبوونەکە بە هۆی بوونی شانەی چەوریی زیادەوە بوو ئەوا کرداری داماڵینی چەوری بۆ دەکرێت و هەندێك حاڵەتیش هەیە، هەردوو کردارەکە بەیەکەوە دەکرێت واتا بەشە گەورەکەی مەمك لادەبرێت و چەورییەکەشی دادەماڵرێت. لەم جۆرە نەشتەرگەرییانەدا پێویستە ڕەچاوی ئەو پێستە زیادەیەش بکرێت کە لە ئەنجامی لابردنی ئەو بەشە گەورەبووە دروست دەبێت، پزیشك بڕیار لەسەر پێویستی ئەم هەنگاوە دەدات.

پ/ بۆچی هەندێك پیاو حەز دەکەن سێکس لەگەڵ منداڵدا بکەن؟

پشێوییەکی دەروونی سێکسییە و ئەو پیاوانە حەز دەکەن سێکس لەگەڵ منداڵ بەر لە تەمەنی نەرزەبوون بکەن یان ئەوانەی لە سەرەتای گەورەبووندان واتە منداڵی ١٢ بۆ ١٤ ساڵ یان کەمێك منداڵتر، ئەم پشێوییە کاتێك وەك پشێوی نەخۆشی دەست نیشان دەکرێت کە ماوەی شەش مانگ درێژە بکێشێت.

لەم پشێوییەدا پیاو ئارەزووی سێکسی یان خەیاڵی سێکسی یان ڕەفتاری سێکسی دووبارە بۆوەی هەیە بەرامبەر بە منداڵان لەو قۆناغەدا، هەندێك لە پیاوان ئەم خەیاڵ و ئارەزووانە پراکتیزە دەکەن، هەندێکیان سەرکوتی دەکەن. ئاستی بڵاوبونەوەی ئەم پشێوییە دیاری ناکرێت، چونکە بە زۆری ئەم پشێوییە لەو بارانەدا ئاشکرا دەبێت کە کەسوکاری ئەو منداڵە شکات بکات لەو کەسەی کە کاری سێکسی لەگەڵ منداڵەکەیاندا کردووە.

هەندێجار دەستدرێژی سێکسی ڕوودەدات، بەڵام بە هۆی بێدەنگبوونی قوربانییەکەوە بکەرەکە ئاشکرا نابێت، بە زۆری دەستدرێژی لەڕێی دەست لێدانەوە دەبێت لە شوێنە هەستیارەکانی منداڵ و بەرکەوتن و ماچکردنەوە دەبێت و کەمتر پەیوەندی سێکسی تەواو ڕوودەدات.

توێژینەوەکان ئاماژە دەدەن، ڕێژەیەکی گەورەی ئەو پیاوانەی حەزیان لە سێکسکردنە لەگەڵ منداڵاندا یان ئارەزووی سێکسییان بەرامبەر منداڵ هەیە، چەند پشێوییەکی دیکەشیان هەیە وەك پشێوییەکانی مەزاج، ئارەزووی دزیکردن، ئارەزووی خۆ ڕووتکردنەوە، ئارەزووی خۆمەڵاسدان و ئارەزووی خۆخشاندن بە لەشی کەسانی دیکەوە.

هۆکاری ئەم حاڵەتە هێشتا نەزانراوە و تەواوی ئەو توێژینەوانەی هەوڵیانداوە بە شوێن هۆکاری بایۆکیمیایی و هۆرمۆنیدا بگەڕێن، شکستیان هێناوە، بەڵام لە پاش بەدواداچوونی ئەو حاڵەتانە دەرکەوتووە کە زۆربەی زۆری ئەو پیاوانەی حەزیان لە سێکسە لەگەڵ منداڵدا خۆیان بە منداڵی دەستدرێژی سێکسی کراوەتە سەریان. بەم دواییەش وێنەگرتنی دەماخ ئاماژە دەدات بە بوونی جۆری شاز لە چالاکی دەماخی ئەو کەسانە لەو ناوچانەی دەماخدا کە پەیوەندییان بە وروژاندنی سێکسییەوە هەیە و ئەم ئەنجامانە بوونەتە هۆی دانانی گریمانەیەك کە پێی وایە ئەم پشێوییە لە ئەنجامی بەرکەوتنێکی سێکسی زووەوە ڕوویداوە کە ئەمە بۆتە هۆی گەشەکردنێکی نادروست لە توێکڵی دەماخدا و ئەمەیە دەبێتە هۆی دەرکەوتنی ڕەفتاری سێکسی نەشیاو.

چارەسەرکردنی تەواوی ئەم حاڵەتە لە ڕێی پەیڕەوکردنی شێوازی دەروونی و بەکارهێنانی دەرمانەوە تا ئێستا سەرکەوتنی بە دەست نەهێناوە، بەڵام کۆمەڵگە بۆ کۆنترۆڵکردنی حاڵەتەکە پەنای بردۆتە بەر یاسا و زیندانیکردنی ئەو کەسانەی ئەم کارە نەشیاوانە دەکەن، بەڵام تەنانەت ئەم شێوازەش هیچ سوودێکی لەگەڵ ئەم کەسانەدا نەداوە بە دەستەوە، چونکە ڕێژەی ئەو پیاوانەی کە لە پاش ئازادبوون لە زیندان دەستدرێژیان کردۆتە سەر منداڵان، ڕێژەیەکی بەرزە.

تەنیا چارەسەر بۆ هێورکردنەوەی ئاستی وروژانی سێکسی ئەو کەسانە بەکارهێنانی هەندێك دەرمانە بۆ دابەزاندنی ئاستی ئەو هۆرمۆنە سێکسییانەی کە لە خوێندان و ئەم چارەسەرە پێویستە هاوکات بێت لەگەڵ چارەسەری دەروونی ئەو کەسەدا.

پ/ کەڕووی زێ چییە؟

نیشانەکانی بوونی کەڕووی زێ زۆر لێکچووە لەگەڵ بوونی کیسی سەر هێلکەدان، هەرچەندە زۆربەی کات ئەو ژنانە تووشی دەبن کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە یان کێشەیان لە کۆئەندامی بەرگریدا هەیە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا دەشێت ژنان بەدەر لەم دوو حاڵەتەش ساڵی چەند جارێك تووشی کەڕووی زێ ببن.

نیشانەی دیاری کەڕووی زێ، بۆنی ناخۆشییەتی کە لە بۆنی پەنیری خراپ بوو دەچێت، بەڵام کاتێك بۆنەکە بۆنی خومرەی لێدێت، ئەوا ئاماژەیە بۆ ئەوەی هۆکارەکەی بوونی بەکتریای زێیە نەك کەڕووی زێ. زێ لە باری سروشتیدا شلەیەکی لینجی ڕوون دەردەدات کە نابێتەهۆی سووتانەوەی زێ و بۆنێکی سووکی لێدێت، بەڵام هەندێك حاڵەتیش هەیە کە کەڕووی زێ هیچ دەردراوێکی ناسروشتی نییە کە لەو ڕێیەوە هەستی پێ بکەیت، یان هاوکاتە لەگەڵ دەردراوێکی ئاوی ڕووندا. هەروەها ئەو ناوچەیە دەخورێت و کەمێك ئازاریش هەست پێدەکرێت و سوور دەبێتەوە، بە زۆری لە شەودا یان بە دوای جووتبوون ناوچەی زێ دەخورێت و ژن هەست بە سووتانەوە دەکات.

بۆ چارەسەرکردنی ئەم کەڕووە باشتروایە کە پزیشکی پسپۆڕ حاڵەتەکە دەست نیشان بکات، پاشان چارەسەری گونجاوی بۆ دیاری دەکات، لەو چارەسەرانەش وەك: بوتوکۆنازول، تیرکۆنازۆل، تیاکونازول، مایکۆنازول و کلۆتریمازول، ماوەی بەکارهێنانی ئەم دەرمانە بەپێی جۆرەکانیان دەگۆڕێت، هەندێکیان بۆ ماوەی یەك ڕۆژ یان هەندێکیان بۆ ماوەی سێ یان حەوت ڕۆژ، هەندێك لەم دەرمانانە بەبێ ئەوەی پزیشك بینووسێت دەکرێت بەکاربێن، بە زۆری دەشێت ژن ماوە ماوە یان چەند جارێك تووشی ئەم کەڕووانەی زێ ببێت، لەبەرئەوە کاتێك پزیشك دەرمانی پێویستی بۆ دەنووسێت، لە دوای چاکبوونەوە، ئەگەر دوای ماوەیەك هەستی بە هەمان ئەو نیشانانەی پێشووکرد، ئەوا دەکرێت هەمان دەرمان بەکاربێنێتەوە، بەڵام لە هەندێك باردا نابێت ژن لە خۆیەوە دەرمان بەکاربێنێت و پێویستە سەردانی پزیشکی ژن بکات، حاڵەتەکانیش ئەمانەن:

- جیاوازی نیشانە هەست پێکراوەکان.
- تا- و ئازاری ناوسك.
- بۆنی ناخۆشی زێ.
- بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی سوودیان نەبوو واتە دیسانەوە نیشانەکان چەند جارێك دەرکەوتنەوە.

لەکاتی خواردنی ئەو دەرمانانەی بۆ بنبڕکردنی کەڕووی زێ بەکاردێن، ئەگەر پزیشك نووسی بووی یان لە خۆتەوە بەکارت هێنابوون، پێویستە بە ئاگا بیت لە تەواوکردنیان، بەڵام کاتێك ئەو دەرمانانە کاریگەرییان نابێت واتە هەست ناکەیت باش بوویت پێیان یان لە دوای هەستکردن بە چاکبوونەوە سەرلەنوێ لە ماوەیەکی کەمدا نیشانەکان دەرکەوتنەوە ئەوا پێویستە ڕاوێژ بە پزیشکەکەت بکەیت و حاڵەتەکەی بۆ ڕوون بکەیتەوە، چونکە لەم بارەدا دەشێت نیشانەکان بە هۆی هۆکارێکی دیکەوە بێت نەك کەڕوو.

ئەم دەرمانانە هەندێجار کاریگەری لاوەکییان دەبێت، وەك: خووران، زیپکە، سەریەشە و لە هەندێك حاڵەتی دەگمەندا هەناسە توندی و ئاوسانی دەم و چاو.

پ/ نیشانەکانی وروژان لە ژندا کامانەن؟

هەرچەندە بە زۆری ژن ئەوە لە پیاو دەشارێتەوە کە حەزی لە سێکسە یان وروژاوە و دەیەوێت لەو کاتەدا سێکس بکات، بەڵام خۆنەویستانە هەندێك نیشانەی لەسەر دەردەکەون کە ئاماژەن بۆ ئەوەی کە ئامادەباشی تیادایە بۆ سێکسکردن، بۆ نموونە نووستنی لەسەردەم و دەرخستنی ناوچەی سمتی، لەبەرکردنی جل و بەرگی سەرنجڕاکێش یان تەنیا جلەکانی ژێرەوەی دەکات بەو ڕەنگەی کە هاوسەرەکەی پێی دەوروژێت، دەرخستنی ناوچەی سنگی. ئەو بەشەی لەش کە ژن بەر لە سێکس بۆ هاوسەرەکەی دەردەخات و هەوڵ دەدات سەرنجی ڕابکێشێت، ئەوە دەگەیەنێت حەز دەکات لەکاتی سێکسدا پیاوەکەی بایەخ بە گەمەبازی و دەست لێدانی ئەو شوێنەی بدات، بۆ نموونە ئەگەر لە ناوچە هەستیارەکانیدا وروژا بوو، ئەوا لەسەر پشت پاڵدەکەوێت و حەز دەکات لەکاتی سێکسیشدا تەرکیز بخەیتە سەر ئەو شوێنەی لەڕێی دەست لێدان یان سەیرکردنی یان لەڕێی دەمەوە، ئەگەر لە

هەندێجار دەستدرێژی سێکسی ڕوودەدات، بەڵام بە هۆی بێدەنگبوونی قوربانییەکەوە بکەرەکە ئاشکرا نابێت، بە زۆری دەستدرێژی لەڕێی دەست لێدانەوە دەبێت لە شوێنە هەستیارەکانی منداڵ و بەرکەوتن و ماچکردنەوە دەبێت و کەمتر پەیوەندی سێکسی تەواو ڕوودەدات

ناوچەی قاچەکانیدا وروژابوو، ئەوا لە کاتی سێکسدا قاچ لە قاچی پیاوەکەی دەخشێنێت و حەز دەکات پیاوەکەی دەست یان زمانی پیادا بێنێت. بەڵام هەندێك خاڵ هەن پێویستە پیاو بە ئاگا بێت لە دوورکەوتنەوە لێیان، چونکە ئارەزووی ژن بۆ سێکس لاواز دەکەن، بۆ نموونە، ئەگەر لە کاتی سێکسدا پیاو هەوڵیدا شوێنی ژنەکەی بجوڵێنێت کاتێك کە ژنەکە لەسەرەوەیە، پیاوەکە بەم ڕەفتارەی ئەوە لە ژنەکە دەگەیەنێت کە بوونی ئەو لە سەرەوە نارەحەتی کردووە، دەبێت پیاو ئازادی تەواو بە جوڵەکانی ژن بدات کاتێك دۆخی سێکسکردنەکە بەو شێوەیەیە کە ژنەکە لە سەرەوەیە، پەلەکردنی پیاو لەوەی کە ژنەکەی بە ئۆرگازم بگات پاش ئەوەی خۆی تەواو بووە، ژن هەستیارە و تەنیا بە شێوەی دەستلێدانی مێردەکەی لە ناوچە هەستیارەکانی هەست دەکات کە پیاوەکەی دەیەوێت زوو تەواو بێت و لەم کاتەدا ژن هەست بە خۆپەرستی مێردەکەی دەکات، باشترین شێواز بەو شێوەیەیە کە پیاو لە دوای تەواوبوونی خۆی هەوڵ بدات بە هەمان شێوازی بەر لە تەواوبوونی خۆی دەست بە ناوچەی هەستیاریی ژنەکەیی و بەتایبەتی مێتکەدا بێنێت و بە نەرمی و بێ هیچ پەلەپەلێك ئەمە بکات و لەگەڵیدا قسەی خۆش بە گوێیدا بچرپێنێت یان ماچی لا ملی بکات یان هەر شتێکی دیکە کە هەست دەکات ژنەکەی لەو کاتەدا پێی خۆشە بیکات تا دەگاتە ئۆرگازمی تەواو، گرنگە پیاو بتوانێت ڕێگر بێت لەوەی ژن هەست بکات کە مێردەکەی خۆپەرستە و تەنیا حەوانەوەی خۆی بەلاوە مەبەستە.

خاڵێکی دیکە دوورکەوتنەوە لە ڕاکێشانی قژی ژن لەکاتی وروژاندا، هەندێك پیاو ئەم کارە دەکەن کاتێك ژنەکانیان لەڕێی دمەوە پیاوەکەیان دەوروژێنن، هەروەها پاڵپێوەنانی سەری و هەوڵدان بۆ ئەوەی ژنەکە بە خێرایی ئەو کارە بکات، ئەمانە وا دەکەن کە ژن ئارەزووی لاواز بێت یان هەر بکوژێتەوە.

پ/ ئایا بە ئاسانی ژن دووگیان دەبێت؟

زۆرجار ژنان دەڵێن، تەنیا نزیکبوونەوەیەکی کەمی چووك بوو، چۆن پیتێن ڕوویدا و سکم بوو. یان دەڵێن دڵنیاین کە ئەو ئاوە نەچۆتە ژوورەوە و نازانین چۆن دووگیانییەکە ڕوویداوە؟

لە وەڵامی ئەم پرسیارانەدا دەڵێین لە هەر کاتێکدا خستنەناوەوە ڕوویدا، واتە لە بەرکەوتنێکی ڕاستەوخۆدا چووك چووە ناو زێ-وە ئەوا دەشێت دووگیانی ڕووبدات، تەنانەت ئەگەر ئەمە بۆ ماوەیەکی کەمیش بێت، لەو بارانەشدا خستنە ناوەوەی تەواو ڕوونادات، بەڵکو تەنیا چووك لە زێ نزیك دەبێتەوە، ئەگەر بەری بکەوێت، ئەوە ئەگەری ڕوودانی دووگیانی هەر هەیە، بەڵام ئەگەرێکی لاواز دەبێت.

ئەو ژن و پیاوانەش کە بە حیسابی خۆیان بۆ ڕێگرتن لە دووگیانی شێوازی سروشتی پەیڕەو دەکەن، واتە پیاوەکە بێ بەکارهێنانی کۆندۆم و ژنەکەش بێئەوەی حەبی دژە سکپڕبوون یان هەر دەرمانێکی دیکە بەکاربێنێت یان لەولەبی دانابێت، سێکس دەکەن و لەکاتی نزیکبوونەوەی ڕژاندنی تۆودا پیاو بە خێرایی چووکی لە ناوچەی زێ دەردەهێنێتەوە، لەم بارەشدا مەترسی ڕوودانی دووگیانی هەر هەیە و ئەمە بە شێوازێکی سەرکەوتوو دانانرێت ئەگەر نیازی دروستکردنی منداڵتان نەبوو، چونکە ئەو شلە ڕوونەی کە ئەندامی پیاو دەریدەدات، بەرلەوەی بە تەواوەتی بگاتە ئۆرگازم و تۆواو بڕژێت، هەر تۆوی تیایە و دەشێت دووگیانی ڕووبدات.

هەندێجار ژنان پرسیار دەکەن: ئایا دووگیانی ڕوودەدات بێئەوەی ژن بگاتە ئۆرگازم؟

وەڵام بە دڵنیایی، بەڵێ، چونکە گەیشتن بە ئۆرگازم پەیوەندی بە ئامادەبوونی هێلکە بۆ پیتاندنەوە نییە، ئەگەر هێلکە هەبوو، تۆویش هات بۆ لای، ئەوا پیتێن ڕوودەدات و ئەو ژنە دووگیان دەبێت.

سەبارەت بەو پرسیارەش ئایا دەشێت تۆو لەڕێی جلی ژێرەوە یان هەر ماددەیەکی دیکەوە بگوازرێتەوە؟

پێم وایە ئەگەری ڕوودانی دووگیانی لەم بارانەدا لاوازە، تەنانەت ئەگەر ئەو پۆشاکە بە تەواوەتی بە تۆوی پیاوەکە تەڕبوو هەروەها بەر ناوچەی زێی ژنەکەشی کەوت.

هەندێجار کچان لە حەوزی مەلە دەترسن کاتێك کە پێشتر پیاوان مەلەیان تیادا کردووە، لە ڕاستیدا ترسەکەیان لە جێگەی خۆیایەتی ئەگەر ئاوێك تۆواوی تیابوو ڕاستەوخۆ چووە ناو زێ-وە ئەوا دەشێت دووگیانی ڕووبدات.

پ/ ئەی دەربارەی تۆو، چەند دەژی؟

بۆچوونێکی هەڵە دەربارەی تۆو هەیە و دەڵێت کاتێك تۆو بەر هەوا دەکەوێت دەمرێت، چونکە ئۆکسجین دەیکوژێت، ئەم بۆچوونە بناغەیەکی زانستی نییە، چونکە تۆو ئەگەر لە ژینگەیەکی تەڕ و گەرمدا بوو وەك ملی منداڵدان ئەوا بۆ ماوەی ٣-٥ ڕۆژ دەژی، بەڵام کاتێك وشك دەبێتەوە دەمرێت، تەنانەت ئەگەر دوای وشکبوونەوە تەڕیش کرایەوە، هەر ژیانی بۆ ناگەڕێتەوە، تۆوی مردووش ناتوانێت هێلکە بپیتێنێت.

سەرچاوەکان:

http://vb.5rbz.com
http://www.webteb.com
http://www.webteb.com/sex

هەموو شتێك دەربارەی چووك

چووك ئەندامێکی گرنگی جەستەیە و بۆ سێکسکردن بەکاردەهێنرێت، دەتوانێت ببێتە سەرچاوەی خۆشی سێکسی. هەروەك چۆن دەبێتە سەرچاوەی چێژ لێوەرگرتن بە هەمان شێوەش دەبێتە نەگبەتی و بارگرانی و خەمۆکی بۆ پیاوان و هاوبەشەکانی ژیانیان.

دەکرێت لە بارەی چەند لایەنێکی چووك بدوێین، وەك قەبارەکەی، ئاڕاستەکەی، مەسەلەی کارە سێکسییەکانی، وەك توانای ڕەپبوون و گەیشتن بە ئۆرگازم. زۆربەی پیاوان ئارەزوو دەکەن کۆنترۆڵی هەندێك یان هەموو لایەنەکانی سێکس بکەن، لەکاتێکدا هەندێك گۆڕانکاری دەتوانێت ببێتە یارمەتیدەر. زۆرجار ئامانج لە بەتەنگەوە هاتن و ئاگابوون لە چووك، تەنیا تێگەیشتنە لەو ئەندامە نەك بە هۆی ڕوودانی گۆڕانکارییەوە بێت تیایدا.

زۆر گرنگە بۆ نێر شارەزا بێت و ڕۆشنبیری دەربارەی چووك هەبێت، و بزانێت چی شتێك سروشتییە بۆی و چی لە خۆشی سێکسیدا ڕۆڵ دەبینێت، کەواتە دەتوانن گفتوگۆ لەگەڵ پزیشك و ئەو کەسانەی کە شارەزان لەم بوارەدا بکەن، ئەوەش بە گرنگ دابنێ کاتێك کێشەیەك دێتە ئاراوە، زۆر بە دڵخۆشی و ئاسوودەییەوە لەگەڵ خێزانەکەت لەسەری بدوێ.

لە هەمان کاتدا، هاوسەران لە گفتوگۆکانیاندا کە لەسەر سێکس دەیکەن پێویستە زۆر ئاسوودە بن بە تایبەتی ئەوەی کە پەیوەندی بە چووکەوە هەبێت، هەروەها دەتوانن قازانجێکی زۆر گەورە لە ژیانی سێکسیاندا بکەن. کاتێك ئەوان گفتوگۆیەکی ئاسوودەیی و خۆش دەربارەی چووك دەکەن. چ مەسەلەیەکی ئاسایی یان نائاسایی بوونی دەبێت، هەست بە چ باشی و خۆشییەك دەکەن. زۆربەی ژن و پیاوان دەترسن لەوەی کە ئەوی دیکەیان ناپاکییەك یان خیانەتێك بکات، بۆ نموونە ژنێك بیەوێت شتێك بەکاربهێنێت لە شێوەی چووك یان هەر بابەتێکی دیکە بۆ ئەوەی خۆشی لێببینێت، یان چەند ژن و پیاوی دیکە هەن ئەگەر دەربارەی چووك بدوێن هەست بە شەرمەزاری و شورەیی دەکەن. بەڕاستی زانیاری تۆکمە و باش دەربارەی چووك یارمەتیدەرە بۆ ئەوەی گفتوگۆیەکی کراوە و تەندروست ئەنجام بدرێت و وا لە ژن و پیاو دەکات چ لەناو ژووری نوستن بن یان دەرەوە هەست بە ئارامی و ئاسوودەییەکی زۆر بکەن.

قەبارەی چووك و خۆشی سێکسی

لەسەر مەسەلەی قەبارەی چووك، زۆربەی ژنان و پیاوان بە تێگەیشتنێکی هەڵەوە تێوەگلاون، لەسەر بابەتی گەورەیی و بچووکی چووك بە هەڵەداچوون. باوەڕیان وایە گەورەتر باشترە. ئەم بیروبۆچوونە لەوانەیە هۆکارەکەی پیاوان بن لەبەرئەوەی بڕێکی زۆر لە توڕەیی لای ئەوانە دەربارەی قەبارەی چووك، و قەبارەی چووك هۆکارێکە بۆ ئەوەی ژن و پیاو بێبەش بکات لە خۆشی سێکسی. لە هەمانکاتدا، هەندێك لە ژنان و پیاوان چێژ لە گەورەیی قەبارە دەبینن، ڕاستیەکەی ئەوەیە قەبارەی چووك و تەنانەت چووك خۆیشی بە شێوەیەکی گشتی دەروازە و کلیلی خۆشی سێکسی نییە. بۆ زۆربەی ژنان، قیتکە یان میتکە ڕۆڵێکی سەرەتایی دەگێڕێت لە توانای ئۆرگازمدا، هەروەکو لە دەوروبەرو و ناوەوەی زێدا دەیکات، چونکە پڕە لە کۆتا دەمار، کۆتا دەماریش وەکو ئەنجامێك چێژ و خۆشی دەبەخشن، هەوڵدانی زۆر لە ماوەی سێکسکردندا بۆ چێژوەرگرتن یان هەر جۆرە خۆشیەکی دیکەی دەرەوە (لە ڕێگەی دەست، یان دەم) هەموو ئەمانە بە شێوەیەکی گشتی یەکسانن بە خۆشی و چێژی سێکسی تەواو، ئەگەر زیاتر نەبێت، خۆشی خستنەناوەوە بە شێوازی تەواو و تا کۆتایی وا دەکات ژنان چێژ لە جی سپۆت ببینن.

لە ڕاستیدا، ئەو پیاوانەی کە چووکیان گەورەترە ئەوە سێکسکردنەکەیان ناخۆش و بێزار دەبێت، چ بۆ سێکسی زێ، دەم یان کۆم بێت، هەر هەمان شتە.چووکی گەورە هەمیشە لە کاتی سێکسکردندا بەسوود نییە.

لە کۆتایدا،سێکسی چێژبەخش، ئەو سێکسەیە هۆگری بەجێهێنانی کارەکەیەتی، پەیوەندی نێوان ژن و پیاوێك و زۆربەی خەڵکانی دیکەیش زۆر گرانە لێی تێبگەیت و هەستی پێناکرێت، بەڵام سێکس وادەکات ئەو پەیوەندییە مانابەخش بێت، ئێمە هەموومان پێویست دەکات چیمان هەیە لەگەڵ ئەوەدا کار بکەین و هەموو شێوازەکانی پیاو و قەبارەی چووك دەتوانن فێرببن خۆشی ببەخشن و چێژ بدەن بە هاوبەشەکانیان.

مەودا ئاساییەکان بۆ قەبارەی چووك

کاتێك قسە دەربارەی قەبارەی چووك دەکەین، بەگشتی دوو مەودای مانابەخش هەیە، یەکەم درێژی چووك، پێوانەکردن لە بنەڕەتی چووکی پیاوەوە (هەمیشە نزیك لەو شوێنەی کە مووی گشتی دەست پێدەکات) بۆ لوتکە (لە وێوە کە بۆری میز دەکرێتەوە لە کۆتایی ڕژێنەکانەوە). دووەم مەودا پشتێنە (کەمەر)، ئەمەش دووری دەوری

چووکی پیاوە (چێوەی بازنەیی)، ئەمەش هەمیشە پێوانە دەکرێت لە ناوەڕاستی ستوونی چووکەوە.
کەمترین درێژی بۆ چووکێکی ڕەپنەبوو (سیس) سێ بۆ چوار ئینجە، کەمترین قەبارە بۆ چووکێکی ڕەپبوو پێنج بۆ حەوت ئینجە لە درێژیدا، چوار بۆ شەش ئینجە لە کەمەرەکەیدا (قوراتەی چووك)، لە ٨٥٪ پیاوان ئەم مەودایە تیایاندا بوونی هەیە، بەداخەوە زۆرێك لە پیاوان خۆیان بەراورد دەکەن بە پیاوانی دیکە لە کاتێکدا ئەوان لە ژووری خۆگۆڕیندان یان لە چەندین شوێنی دیکەدان بۆ خۆگۆڕین. ڕاستی ئەوەیە زۆربەی پیاوان هەمان قەبارەیان دەبێت کاتێك چووکیان ڕەپ دەکەن. بێگومان، چووکی ڕەپ مەوداکەی لە درێژیدا کەمتر نییە دوو ئینج بۆ شانزە یان زیاتر، سەرەڕای ئەوەش، ژمارەیەکی کەمیش لە پیاوان زیادەڕۆییان هەیە لەم مەودایە، زۆربەی پیاوان مەودایەکی تایبەت بە خۆیان هەیە. قەبارەی چووکی پیاو بە زۆری لەلایەنی فاکتەرەکانی بۆماوەوە دیاری دەکرێت، شتێکی وانییە کە بتوانرێت قەبارەکەی پێ زیاد بکرێت.
ئامۆژگارییە بەسوودەکان بۆ ئەو پیاوانەی کە بە چووکی بچووکتر یان باریکتر سێکس دەکەن، لێخشاندن بەشێکی گرنگە بۆ بەرزبوونەوەی ئاستی خۆشی سێکس بۆ هەردوو ڕەگەز، لە هەمان کاتدا بزواندن و وروژاندنی کۆئەندامی هەردوولا.
هەندێك کات، هەردوو ڕەگەز (ژن و پیاو) لە کاتی سێکسکردندا ئارەزووی زیاتر بۆ لێخشاندن دەکەن بۆ ئەوەی هەستی زیاتر بوروژێنێت و توانای ئۆرگازمی پەرەپێبدات. لە هەندێك کاتی دیکەدا، پیاوان واز لە ئەزموونکردنی دێنن بە هۆی گۆڕینی کاری ڕەپبوونەوە یان لێخشاندنەکە ناگونجێت لەگەڵ هاوبەشەکەیدا. هەواڵی باش ئەوەیە زۆر ئاسانە گەشە بە خۆشییەکان بدەیت لە کاتی سێکسکردندا و خۆشییە سێکسییەکانی هەردوولا بەرز رادەگرێت.
ژنان دەتوانن لە کاتی سێکسکردندا ماسولکەکانی حەوزیان بەکاربهێنن بۆ گوشینی دەوروبەری چووك. ئەمەش لێکخشاندن بۆ ژن و پیاو زیاد دەکات و بە شێوەیەکی زۆر و هەمیشەیی خۆشی سێکسی ژن بەرز رادەگرێت بە زیادکردنی هاتووچۆکردنی خوێن بۆ ئەو ناوچەیە، ژن دەبێت هەوڵ و جووڵانەوەی هەبێت لە کاتی سێکسکردندا، چونکە هەست دەبزوێنێت بەمەش خۆشی سێکسی دەگاتە لوتکە.

بەساڵاچوون و قەبارەی چووك

شتێکی چاوەڕوانکراوە بۆ پیاوان تێبینی گۆڕانەکانی قەبارەی چووك بکەن کاتێك هەنگاو بەرەو قوناغی بەساڵاچوون دەنێن، هەندێك لە گۆڕانەکان ئەنجامی ئەو گۆڕانکارییانەیە کە لە جەستەدا ڕوودەدەن، وەك لە دەستدانی پتەوی و توندوتۆڵی یان کەمی هاتووچۆکردنی خوێن. هەندێك لە گۆڕانکارییەکانیش بە هۆی زیادبوونی کێشەوە یان بە هۆی کەمبوونەوەی ئارەزووی سێکسەوە لەگەڵ چوون بە تەمەندا کێشی زیادە لە ناوچەی ورگدا زیاتر دەبێتە هۆی ئەوەی چووك بچێتە ناوەوەی جەستە. ڕاهێنانی ئاسایی و پارێزێکی تەندروست دەتوانێت یارمەتی ئەو گۆڕانکارییانە بدات کە پەیوەندی بە بەساڵاچوونەوە هەیە بۆ ڕواڵەتی چووك و هەروەها بۆ سێکسکردنیش.
هەروەها پیاوان تێبینی چەندین گۆڕانکاری لە ئاراستەی پلەکانی چووکدا دەکەن، لە کەسانی گەنجدا، چووکی ڕەپوو هەمیشە پلەکانی نزیك دەبێتەوە لە گۆشەی ٩٠ (ڕاست یان بەرەو ئاراستەی سەری پیاو دەوەستێت)، پیاوێکی بەساڵاچوو، پلەکانی چووکی نزمدەبێتەوە (بەرەو ئاراستەی پێی نزمدەبێتەوە) لە کاتی ڕەپبووندا.
هەرچەندە زۆربەی پیاوان لە بارەی گۆڕانکارییەکانی چووکیانەوە لە دەرئەنجامی تەمەندا نیگەرانن. ئەمەش زۆر بەربڵاو و ئەزموونێکی سروشتییە بە دڵنیاییەوە ئەمە ئەوە ناگەیەنێت کە ئەو پیاوە ئیدی حەزی لە سێکس نییە یان چێژی لێ نابینێت یان حەزی لە جووتبوون نییە لەگەڵ ژنەکەیدا. هەروەها ژن و پیاو لەگەڵ بەساڵاچووندا تێبینی گۆڕانکاری دیکەش دەکەن لە جەستەیاندا، بە هەمان شێوە لە ڕووی سێکس و فرمانی ئەندامی سێکسیش ئەمە ڕوودەدات، ژن و پیاو دەتوانن سەرلەنوێ بە شێوازی نوێ دەست پێبکەنەوە و بە شوێن خاڵەکانی چێژ و وروژان لە جەستەی یەکتریدا بگەڕێن.

چووکی چەماوە یان لار

زۆر ئاساییە چووك زیاتر لە سنووری خۆی ڕاست بوەستێت، بە شێوەیەکی گشتی چووك بە بەرەو ڕووی ڕاست یان چەپ ڕادەوەستێت. لە کاتی ڕەپبووندا، بەرەو سەرەوە یان بەرەو خوارەوە دەڕوات ئەمەش بەپێی بەساڵاچوون و جیاوازی تاکەکەسی دەگۆڕێت، چووکی کەسەکانیش جیاوازن و لەیەك ناچن. (بە هەموو کار و شێوازی ئەنجامدانی سێکسیشەوە).
چووکی لار یان چەماوە هەمیشە نابێتە هۆکاری خەم و مەراق، مەگەر پیاوێك تێبینی گۆڕانێکی لە ناکاو لە شێوەی چووکیدا بکات، هەستکردن یان ئەزموونکردنی ئازار یان لە دوای ڕەپبوون، یان ناتوانێت هەموو کات و ساتێك سێکس بکات. بە دەگمەن نەخۆشی لە ناو چووکدا دروست دەبێت، بەڵام ئەگەر دروستیش بێت چارەسەری هەیە. بۆ نموونە هەندێجار ئەو نەخۆشیە دەبێتە هۆکار بۆ هەستکردن بە ئازار لەکاتی ڕەپبووندا و هەروەها بۆ چەمینەوەی چووك.

هەروەها پیاو تێبینی گۆڕانەکانی شێوە یان گۆشەی چووکی دەکات لە دوای ئازاری ناوچەکە وەك لە ئەنجامی برینی ڕیشاڵەکان. لەم کاتەدا پێویستە پشکنینی تەندروستی ئەنجام بدرێت، بەڵام بەپێچەوانەوە، بە زۆری جیاوازی لە ڕواڵەتی چووك شتێکی سروشتییە.

گونێك گەورەترە لە گونەکەی دیکە

هەروەك چۆن قەبارەی چووك لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە دەگۆڕێت، بەهەمان شێوە قەبارەی گونیش وایە. هەندێك گونی بچووکتریان هەیە و هەندێکی دیکە گەورەتر. بەڵام بە شێوەیەکی گشتی گەنجان نزیکەی ٢ ئینج درێژی و ١،٢(یەك ئینج و دوو پۆینت)پانیەتی.

زۆربەی پیاوان تێبینی دەکەن کە گونێکیان کەمێك لەویتر گەورەترە یان نزمتر هەڵواسراوە لەویتر. هەمیشە گونی چەپ نزمتر هەڵواسراوە (گونی ڕاستیش گەورەترە)، ئەمەش لە ئەنجامی گەشەکردنی کۆرپەلەیە. لە زۆربەی کێشەکاندا، قەبارەی گون هیچ کاریگەرییەکی بە پیتی پیاو یان کاری سێکسی نییە. هەروەها جیاوازییەکی کەم لە قەبارەی گوندا نابێتە هۆکاری خەم یان کێشە.

هەرچەندە، ئەگەر پیاوێك تێبینی گۆڕانی گرنگی لە قەبارەی یەکێك لە گونەکانی کرد یان ئازار، هەستیاری و ئاوساوی کرد، ئەو کات پێویستە چارەسەری تەندروستی خۆی بکات بۆ ئەوەی نەخۆشییە زیانبەخشەکان بنبڕ بکات، لەو نەخۆشیانەش فراوانبوونی بۆری خوێنهێنەری گون و شێرپەنجەی گون.

ئازار لە چووکدا لەکاتی سێکسکردن یان دوای سێکسکردن

هەرچەندە ئازاری کاتی سێکسکردن هەمیشە هاوبەستەی ژنانە، پیاوانیش ئازاریان دەبێت یان هەیە لە کاتی سێکسکردندا، ئەمەش بە هۆی چەند هۆکارێکی جیاوازەوەیە. هەموو ئەو ئازارانەش دەبێت گرنگیان پێ بدرێت و لەلایەن پزیشکی پسپۆڕەوە چارەسەر بکرێت.

هۆکارە بەربڵاوەکانی ئازار لە پیاواندا لەکاتی سێکسکردندا یان دوای تەواوبوونی سێکس:

- نەخۆشیە گوازراوەکانی بە هۆی سێکسیەوە، لەوانەش، ئاگرە، کە نەخۆشییەکی کۆئەندامی زاوزێیە، هەروەها سۆزەنەك.
- ڕیشاڵی بریندار، ئەمەش لە ئەنجامی نەخۆشی و برینی ناوچەی کۆئەندامی زاوزێ.
- هەستیاری و نەرمی پێستی زێ، ڕۆنی چەورکردن، کۆندۆم یان مادده وەرسکەرەکانی دیکە.
- دەرمان بەکارهێنان، وەك هەندێك لە دژە هێمنکەرەوەکان، دەشێت ببنە هۆی هەستکردن بە ئازار لە کاتی تەواوبووندا.
- پیاوی خەتەنەکراویش، کێشەی لەگەڵ پێستە زیادەکەی سەر چووکی هەیە کە بە باشی ناکشێت.

تەکنیکەکانی بێ نەشتەرگەری بۆ گەورەکردنی چووك

لەم ڕۆژگارەدا شتی زۆر بەرگوێمان دەکەوێت دەربارەی ئەو دەرمانانەی کە توانای سێکسکردن لە پیاواندا بەهێز دەکەن، لە کاتێکدا ئەم یارمەتی و بەرهەمانە پەیمان بە جیهان دەدات، هیچ بەرهەمێك نییە زانستیانە بیسەلمێنێت زیادکردنی قەبارەی چووك سەلامەتی و بەردەوامی دەبێت، مەگەر بە چارەسەری گیایی یان ڕاهێنانی قورسایی(ئاسن). جیبەجێ کردنی نەشتەرگەری بۆ زیادکردنی درێژی یان پانی چووك زۆر مەترسیدارە و ئەمەش پەیوەندی بە گەشەکردنی ڕیشاڵی برینداروەوە هەیە، یان ئەوانەی ئازاری ڕەپبوونیان هەیە و، ئەوانەی چوکیان کورتە یان سستی لە ڕەپبووندا.

هەندێك لە پیاوان چەندین هۆکار بۆ زیادکردن و بەرز ڕاگرتنی کاری ڕەپبوون دەگرنەبەر، یان بە شێوەیەکی کاتی قەبارە و درێژی ڕەپبوون زیاد دەکەن، ئەمەش بە ڕاکێشانی خوێنێکی زۆر بۆ ناو چووك. هەموو ئەمانە دەتوانن بۆ ماوەیەکی کاتی یارمەتی پیاوان بدەن بۆ ئەوەی هەست بە ڕەپبوونێکی کامڵ و تەواو بکەن، بەڵام فشاری زۆر بۆ سەر چووك دەبێتە هۆی داڕوخانی شانە و بۆری خوێن. ستراتیژیەکانی دیکە دەربارەی زیادکردنی ڕواڵەتی چووك، لەوانەش دابەزینی کێش، هەتا ئەوکاتەی زیادە چەوری ورگ بوونی هەبێت ئەوا چووك بە باشی دەرناکەوێت و ڕوون نابێت، هەروەها باشتر وایە مووی گشتی زیادە لابرێت.

زۆربەی پیاوان ڕەپبوونی چووکیان لە درێژی ٥ بۆ ٦ ئینج کۆتایی پێ دێت، زۆربەی پیاوان چووکیان لە کاتی ڕەپبووندا وەکو یەکە لە قەبارەدا. هەرچەندیشە قەبارەی چووك لەنێو پیاواندا گۆڕانکاری هەیە و چوونیەك نین. گونجاندنەکان بۆ تەکنیك و ڕێگەکانی خوشی بەخشین و وروژاندنی یەکتری جیاواز و زیاتر لەژێر کۆنترۆڵی پیاودایە بۆ باشترکردن و بەهێزکردنی تێکەڵی و نزیکی لەگەڵ هاوبەشەکەیدا.

لە ئینگلیزییەوە:
پشتیوان عەلی

سەرچاوە:
www.Goodinbed.com

پرسیارو وەڵام لەسەر خۆشەویستی

د. فەوزیە دریع

- نیشانەكانی كە لەسەر مرۆڤی عاشق دەردەكەوێت كامانەن؟

دوو جۆر نیشانە هەن كە بەندن بە حاڵەتی عەشق یان خۆشەویستییەوە:

١- ئەو نیشانانەی كە عاشق خۆی لە ناخی خۆیدا هەستی پێدەكات.

٢- ئەو نیشانانەی كە كەسانی چواردەوری ئەو كەسە عاشقە هەستی پێدەكەن.

سەبارەت بە نیشانە ناوخۆییەكان واتە ئەو نیشانانەی كە عاشق خۆی هەستی پێدەكات، كۆمەڵێك نیشانە و هەستی گەرمن، عاشق وا هەست دەكات لەسەر دورگەیەكی خۆش دەژی و بە خۆی دەڵێت: "چیمە"؟، ئەم پرسیارە لەگەڵ سادەییدا، بەڵام ڕەنگدانەوەی ئەو حاڵەتە دەروونییەیە كە عاشق تیایدا دەژی، ئەو كەسە هەست بە گۆڕانكارییەك دەكات لە ناخیدا، بەڵام دۆش داماوە و نازانێت چ لێكدانەوەیەكی هەبێت بۆی، هەست دەكات شتێك هەموو بونیادی هەژاندووە، خەوی لە چاو تۆراندووە، تووشی سەرسوڕمانی كردووە، هاوسەنگی تێكداوە، هەروەك بڵێی تووشی هاجسێك بووە كە بە ناچاری وێنەی ئەو كەسە دەهێنێتەوە بەرچاوی كە كەوتۆتە ناو خۆشەویستییەوە، هەروەها لەنێو ئەم هەستانەدا حاڵەتی گۆڕانی توند لە هەست و مەزاجدا ڕوودەدات، عاشق هەست بە دڵخۆشی و نەرمونیانیەكی بێ وێنە دەكات، هاوكات لەوانەیە بە دواییدا تووشی خەم و خەمۆكی و دڵ توندی ببێت، هەست دەكات تەركیزی وەك جاران نییە، خەوی كەم بووە، تووشی دڵەكوتێ بووە و بە قورسی هەناسە دەدات، ژیان لای عاشق بە هەموو وردەكارییەكانییەوە گۆڕانێكی جوانی بەسەردا هاتووە، تەواوی شتە بچووكەكان لە ئێستادا خۆش و

جوانتر بوون، لە هەموو شتێكدا درەوشانەوەیەك دەبینێت، بەتایبەتی لە خۆشەویستەكەیدا، گەدە خۆراكی ناوێت، خۆشەویستەكەی دەوێت، تەواوی بابەت و بایەخپێدانەكانی دیكە لە بەرامبەر بینینی خۆشەویستەكەیی و پێكەوەبوون لەگەڵیدا، زۆر بچووك و بێ بایەخن، تەمەنی عاشق هەر چەندێك بێت، هەست دەكات منداڵ یان هەرزەكارە، عاشق هێزی جەستەیی یان دەسەڵاتی هەرچەندێك بن هەست بە لاوازی دەكات، بەڵام لاوازییەكی خواستراو، لاوازییەك كە خۆی قبوڵی دەكات، ئەگەر ناڕازیبوونێكی هەبێت و هەست بە ئازار بكات، سكاڵا دەربارەی عەشق و خۆشەویستەكەی دەكات، بەڵام چێژ لەو بێتاقەتییە دەبینێت، تەواوی دنیا، ئامانج و مەبەست و بەختەوەری عاشق تەنیا مەعشوقەكەیەتی.

هەرچی كەسانی چواردەوری عاشقە، ئەوا تێبینی درەوشانەوەیەك لە چاوی عاشقدا دەكەن، هەست بە گۆڕانی ڕووخساری دەكەن، دەبینن یان زۆر دڵخۆشە یان زۆر غەمبارە و لە باری ئاسایی جارانی ناچێت، ڕۆحی سەركێشی و دەرچوونی تیادا دەبێت و هاوكات ڕەفتاری وا دەنوێنێت كە ترس و دوودڵی پێوە دیارە، دەشێت پشێو و نائارام دەربكەوێت، یان میهرەبان و بە ئاسانی خۆی تەسلیم بكات، گرنگ ئەوەیە ئەوان دەرئەنجامی حەتمی دەڵێن و دڵنیان كە ئەو كەسە وەك سروشتی جارانی نییە و ڕەفتار ناكات، كەسانی دەوروبەر دەتوانن حاڵەتەكەی دەست نیشان بكەن و دەڵێن، ئەوە حاڵەتی خۆشەویستییە نەك هەڵچوونێكی دیكە، چونكە خۆشەویستی ڕۆح و درەوشانەوەیە كەسانی دەوروبەر هەر بە خۆڕسك دركی پێدەكەن و دەیزانن.

هەرچی نیشانە جەستەییەكانە، عاشق بە

شێوەیەکی گشتی هەست بەم نیشانانە دەکات: گۆڕان لە پلەی گەرمی لەشدا، لەنێوان هەست کردن بە سەرمای زۆر یان گەرمی زۆر لە دەست و قاچ و ناوچەواندا، دەم وشك بوون، تێکچوونی لێدانی هەناسەدان و هێواشی و خێرایی هەناسەداندا، خەوران و پشێوی خەو، زوو زوو میزکردن، لە دەستدانی ئارەزووی نانخواردن، هەستیارێتی توند لە پێستدا، پێست زیاتر هەست بە گەرما یان سەرما یان ئازار دەکات و هەروەها بەگشتی هەستکردن بە کرژبوونی ماسولکەیی و دەماری.

ماوەتەوە بڵێین هەندێك کەس تەواوی نیشانەکانی لەسەر دەردەکەون و هەندێکی دیکە، بەشێك لەو نیشانانەی لەسەر دەردەکەون، هەروەها هەندێك کەس بە ئاشکرا نیشانەکان لە هەڵسوکەوت و ڕەفتاریدا تێبینی دەکرێت و هەندێك کەسی دیکە بە سادەیی و تەنانەت هەر هەستیشی پێناکرێت. هەستکردن بە بەختەوەری بە هۆی خۆشەویستییەوە مەسەلەی جیاوازی تاکانەیی و جیاوازی شارستانییەتە، دەبینیت خۆرهەڵاتییەکان زیاتر لە خۆرئاواییەکان نیشانەکانی خۆشەویستی لەسەریان دەردەکەوێت، هەروەها جیاوازی تەمەنیش هەیە، چونکە هەرزەکاران زیاتر لە کەسانی کامڵ نیشانەکانیان لەسەر دەردەکەوێت یان دەتوانین بڵێین زیاتر لە کەسانی کامڵ بێ هیچ ترس یان سانسۆری کەسانی دیکە تەسلیمی خۆشەویستی دەبن یان هەرزەکاران شارەزایی و ئەزموونی کەسانی پێگەیشتوویان نیە لە بڕیاردانی ڕووکەشیدا.

- مرۆڤ دەتوانێت نیشانەکانی خۆشەویستی بشارێتەوە بۆ ئەوەی هەستی پێنەکرێت؟

خۆشەویستی بۆنی هەیە، خۆشەویستی درەوشانەوەی هەیە، خۆشەویستی دەسەڵاتی هەیە، لەبەرئەمانە ناتوانرێت بشارێتەوە، لە هەناسەی مرۆڤ، لە درەوشانەوەی چاویدا لە هەر لەرینەوەیەکی دەنگیدا دەردەکەوێت.

خۆشەویستی

بۆنی هەیە، خۆشەویستی درەوشانەوەی هەیە، خۆشەویستی دەسەڵاتی هەیە، لەبەرئەمانە ناتوانرێت بشارێتەوە، لە هەناسەی مرۆڤ، لە درەوشانەوەی چاویدا لە هەر لەرینەوەیەکی دەنگیدا دەردەکەوێت. لەبەرئەوە عاشقی ڕاستەقینە ئەگەر ویستی خۆشەویستییەکەی بشارێتەوە، ئەوا ناتوانێت و نیشانەکانی خۆشەویستی لەسەر ڕەفتار و هەڵسوکەوتی ئاشکرای دەکەن

لەبەرئەوە عاشقی ڕاستەقینە ئەگەر ویستی خۆشەویستییەکەی بشارێتەوە، ئەوا ناتوانێت و نیشانەکانی خۆشەویستی لەسەر ڕەفتار و هەڵسوکەوتی ئاشکرای دەکەن، بەڵام هەندێك کەس هەن خاوەنی ئیرادەیەکی پۆڵایین، مەسەلەی خۆ کۆنترۆڵکردن هەر دەبێت یەکێك بێت لە خەسڵەتە گشتییەکانی کەسێتی ئەو کەسە و مەسەلەی خۆکۆنترۆڵکردن لە کۆنترۆڵکردنی نیشانەکانی خۆشەویستیدا خۆی دەبینێتەوە، هەندێك کەس دەتوانن بۆ ماوەیەك ئەو نیشانانە کۆنترۆڵ بکەن، هەندێك کەسی دیکە بۆ ماوەیەکی درێژخایەن نیشانەکانی خۆشەویستی کۆنترۆڵ دەکەن، هەندێك خۆشەویستی بۆ ئەو کەسەی کە خۆشی دەوێت کۆنترۆڵ دەکات، هەندێکی دیکە خۆشەویستی بۆ کەسانی دیکە کۆنترۆڵ دەکات، هەر کەسێکیش کە لە توانایدایە نیشانەکانی خۆشەویستی کۆنترۆڵ بکات، هۆکاری خۆی هەیە، بەڵام هەندێك ڕوانگە دەربارەی توانا ئەقڵی و دەروونییەکان هەیە کە بڕوای وایە ئەگەر سۆز و خۆشەویستی لە جۆری بەهێز و ڕاستەقینە بوو، ئەوا چەند مرۆڤ هەوڵ بدات کۆنترۆڵی بکات، هەر دەردەکەوێت تەنانەت ئەگەر لەڕێی دواندنی ئاوەزیشەوە بێت، چونکە دەماخ توانای زۆر هەیە، لەوانەش ئاشکراکردنی شتە شاراوەکانی بۆ کەسانی دیکە.

وزەی دەماخی وزەیەکی ئەلکترۆنییە لە توانایدایە هەستی مرۆڤ بۆ کەسانی دەوروبەری بگوازێتەوە، توانای گەیاندنیش گەورەتر دەبێت، ئەگەر مرۆڤ هەوڵی کپکردنیدا. لێرەدا کێشەکە لەوەدا نییە کە ئەو کەسە نیشانەکانی خۆشەویستی لە خۆیدا سەرکوت دەکات، لەبەرئەوەی لە ڕەتکردنەوە دەترسێت، یان لە ناوبانگی خۆشەویستەکەی، یان بە هۆی هۆکارێکەوە ئاشکراکردنی هەست و خۆشەویستی خۆی بە پێویست نازانێت، ئەمانە هەمووی لۆژیکین و خاوەنەکەی شایەنی

ڕێزگرتنە، چونکە خاوەنی ئەو توانای کۆنترۆڵکرنەیە، بەڵام ئەو کاتە ئەم حاڵەتە کێشەیە ئەگەر ئەو کەسە تووشی حاڵەتی گیرخواردنی سۆزداری بوو بوو، واتە حاڵەتی شکستهێنان لە کارلێکی سۆزداری و ئەستەمی درکاندنی خۆشەویستی یان ئاشکرا کردنی، ئەم کەسە لەم کاتەدا پێویستی بە چارەسەری سایکۆلۆژی توند هەیە.

- کامیان نیشانەکانی خۆشەویستی لەسەریان زیاتر دەردەکەوێت؟ ژن یان پیاو؟

هەقیقەتێکی جەختلێکراو هەیە، جیاوازی لە پەروەردەی کوڕ و کچ لە زۆربەی کۆمەڵگاکاندا، بە شێوەیەکی گشتی پیاو بەو شێوەیە ئامادە دەکات کە هەست و سۆزەکانی دەرنەخات، لە مەسەلەی خۆشەویستیدا زۆرترین ساردی و دان بە خۆداگرتن دەخاتەڕوو، ژنیش بە شێوەیەکی پێچەوانە ئامادە دەکات و بەو شێوەیە پەروەردەی دەکات کە لاواز بێت هەست و سۆزەکانی دەربڕێت، هەروەها لاوازی خۆی بە هەموو واتاکانییەوە بخاتەڕوو، لێرەشەوە لۆژیکییە نیشانەکانی خۆشەویستی لەسەر ژن زیاتر لە پیاو دەربکەوێت. هەروەها بە هۆی کاریگەری هۆرمۆنی مێیەتییەوە کە هەست و سۆز ناسک دەکاتەوە، ژن لە ڕووی فسیۆلۆژی و دەروونییەوە هەست و سۆزەکانی ناسکترن لە پیاو و وای لێدەکەن لە ڕووی سۆزداری و زمانەوانییەوە زیاتر لە پیاو کارلێک بکات لەگەڵ ئەو کەسەی کە خۆشی دەوێت، ئەم سروشتەی ژن لەگەڵ پەروەردەی کۆمەڵایەتیدا وایان کردووە نیشانەکانی خۆشەویستی لە ژندا زیاتر ئاشکرا بێت وەك لە پیاودا. بەڵام دەرکەوتنی نیشانەکانی خۆشەویستی لە ژندا مەرج نییە ڕەنگدانەوەی باری نێگەتیڤی ئەقڵی و هەرەسهێنانی هێز و توانای ژن بگەیەنێت، لەم بارەیەوە لێکۆڵینەوەی زۆر هەن کە ئاماژە دەدەن بەوەی ژن لەگەڵ ئارەزووی بەهێزی بۆ خۆشەویستی، بەڵام زۆر بە دانایی و خێرایی لەگەڵ نیشانە سۆزدارییەکاندا مامەڵە دەکات و بە دانایی کاردەکات بۆ ڕاکێشانی ئەو پیاوەی کە خۆشی دەوێت ژیرانە پلان دادەڕێژێت بۆ بەستنی پەیوەندییەکی عەمەلی کە هیچ زیانێکی پێنەگەیەنێت (Dian and Dian 1973).

هاوکات لێکۆڵینەوە و ئەزموونەکانی ژیان جەخت لەوە دەکەن کە زۆربەی پیاوان کاتێك دەکەونە ناو خۆشەویستیەوە خۆشەویستی بە شێوەیەك لەسەر ڕەفتاریان دەردەکەوێت کە زۆر زیاترە لەوەی کە لە زۆربەی ژناندا دەردەکەوێت: هەندێك لە پیاوان توانای ئاشکراکردنی هەستەکانی ناو ناخی خۆیان هەیە تەنانەت ئەگەر خۆیشیان نەیانەوێت (Adwards 1995).

- ئایا دەکرێت لە تاقیگە نیشانەکانی خۆشەویستی پێوانە بکەین؟

لێکۆڵینەوە لەسەر سۆزە مرۆڤایەتییەکان و هەوڵدان بۆ ڕەوگەگرتنی سۆزی خۆشەویستی بە شێوەیەکی زانستی، خەونێکی دێرینی مرۆڤ بووە. ئیبن سینا یەکەم کەس بووە کە

توێژینەوەی زانستی نۆژداری لەسەر خۆشەویستی کردووە، لە بەناوبانگترین لێکۆڵینەوەکانی لەسەر نیشانەکانی خۆشەویستی دەگێڕنەوە، پیاوێك ماوەی ساڵێك بووە نەخۆش کەوتووە و هیچ پزیشکێك نەیتوانیوە چارەسەری بکات، کاتێك ئیبن سینا هاتووە و تەماشای نیشانەکانی حاڵەتەکەی کردووە بۆی دەرکەوتووە ئەو کورە کەوتۆتە ناو خۆشەویستییەوە، بۆ دەست نیشان کردنی حاڵەتەکەشی، لێدانی دڵی گرتووە، لەگەڵیدا ناوی ئەو شارانەی وتووە کە لە دەوروپشتی ئەو شوێنەبوون کە کورەکەی لێ ژیاوە، کاتێك ناوی شارێکی دیاریکراوی هێنا، لێدانی دڵی زیادی کردووە، پاشان ئیبن سینا ناوی ناوچەکانی ئەو شارەی هێنا، کاتێك ناوی ناوچەیەکی دیاریکراوی ئەو شارەی هێنا، لێدانی دڵی کورەکە زیاتر بووە، پاشان ناوی شەقامەکانی ئەو ناوچەیەی هێناوە لێدانی دڵی بەرز بۆتەوە، پاشان ناوی گەڕەکەکانی سەر ئەو شەقامەی هێناوە، کاتێك گەیشتۆتە سەر ناوهێنانی گەڕەکێکی دیاریکراو لێدانی دڵی بەرزتر بۆتەوە، ئیبن سینا مەچەکی کورەکە بەردەدات و بە خێزانەکەی دەڵێت کورەکەتان تووشی نەخۆشی عەشق بووە و خۆشەویستەکەی لە فلانە گەڕەکە لە فلانە شەقام و فلانە شار، چونکە لێدانی دڵی بەرز بۆتەوە لەگەڵ ناوهێنانی ئەو گەڕەکەدا.

ئاڕاستە نوێیەکان خۆشەویستی و سێکسی بە شێوەیەکی وردتر خستۆتە ژێر چاودێری لە تاقیگەکاندا و بە مەبەستی دەست نیشان کردنی هەڵچوونەکانی پەیوەندییان بەم دووانەوە هەیە، لەو تاقیکردنەوانەی کە لە تاقیگەدا ئەنجامدراون، پێوانە کردنی پلەی وروژانە لە پیاودا کاتێك کە وێنەی ژنێکی جوانی پیشان دەدرێت یان وێنەی کوڕێکی جوان کە پیشانی ژنێك دەدرێت و پاشان پێوانەکردنی پلەی گەرمی لەش و پێست، پێوانەکردنی فراوانبوونی بیلبیلەی چاو و پێوانەکردنی سوڕی خوێن لەکاتی کۆتایی هاتنی هەستکردن بە خۆشەویستیدا.

- ئایا ڕاستە خۆشەویستی وا لە مرۆڤ دەکات مرۆڤانەتر بێت؟

خۆشەویستی ڕۆحی مرۆڤ ناسك دەکاتەوە، ئەو لێکۆڵینەوانەی لەسەر ئەو کەسانە کراون کە کەوتوونەتە ناو خۆشەویستییەوە، جەخت لەوە دەکەن لە حاڵەتی خۆشەویستیدا مرۆڤ ناسکتر و نەرم و نیانتر دەبێت و هەستی مرۆیی بەرامبەر بە باڵندە و تەواوی سروشت ناسکتر دەبێت.

گوزارشتکردن لە مرۆیی مرۆڤ گوزارشتێکی بەرفراوانە، بەڵام دەتوانین

یەکێك لە وێنەکانی ئەو مرۆییبوونە بە هۆی کاریگەری خۆشەویستییەوە بۆ سەر سۆزی مرۆڤ بخەینەڕوو، ئەو لێکۆڵینەوەیەی هەردوو توێژەر هندرك و هندرك باشترین بەڵگەن بۆ ئەم کاریگەرییە (Hendrick and Hendrick 1988) ئەم دوو توێژەرە لێکۆڵینەوەیان لەسەر کۆمەڵێك نموونەی زۆر کرد کە لە حاڵەتی خۆشەویستیدا دەژین لەگەڵ کۆمەڵێك کەسانی دیکە کە لە حاڵەتی خۆشەویستیدا نەژیاون بەراوورد یان کردووە، لە ئەنجامدا بۆیان دەرکەوتووە، ئەوانەی لە حاڵەتی خۆشەویستیدا ژیاون ئەملاو ئەولا ناکەن و بە رق و کینەوە مامەڵە ناکەن و فێڵ لە کەسانی چواردەوریان ناکەن، لە هەموو شتێکدا ڕۆمانسین بەتایبەتی لە سەرنجراکێشاندا و حەزیان لەوە نییە بە شێوەیەکی وشك و ئامێری سێکس بکەن، بە گشتی هەڵپە ناکەن و بە شوێن هۆکاری وروژێنەر و چێژی زیادەدا ناگەڕێن.

لە لێکۆڵینەوەیەکی دیکەدا دەرکەوتووە ئەو کەسانەی کە کەوتوونەتە خۆشەویستییەوە، لەگەڵ ئاژەڵاندا میهرەبانترن و زیاتر توانای هاوڕێیەتیان هەیە لەگەڵیاندا و زیاتر پارێزگاری ژینگە دەکەن.

- ئایا ئاشکراکردنی خۆشەویستی پەیوەندی بە شێوازی پەروەردەوە هەیە؟

بێگومان مرۆڤ لە ڕووی سایکۆلۆژییەوە بە پلەی یەکەم دەرچووی ماڵەکەی خۆیەتی، هەروەها ڕەفتاری مرۆڤ و هەڵچوون و گوزارشتەکانی یەکەمجار لە ماڵەکەی خۆیەوە فێری دەبێت، پاشان دامەزراوەکانی دیکە وەك قوتابخانە، مزگەوت و هاوڕێیانی یاریکردنی و ئەزموونەکانی ژیانی ڕۆڵیان دەبێت، بەڵام ماڵ بناغەی فێربوونە. پەروەردەی توند ڕێگەی منداڵ دەگرێت هەستەکانی ئاشکرا بکات، دەشێت پەروەردەی توند بەتایبەتی بەرامبەر هەندێك هەڵچوون پیادە بکرێت بۆ نموونە توڕەبوون، هەندێك خێزانی دیکە پەروەردەی توند لەگەڵ منداڵەکانیدا پەیڕەو دەکات لە بەرامبەر هەموو شێوەکانی هەست و سۆزدا، هەندێك ماڵ و خێزانیش هەن هانی منداڵ دەدەن بۆ ئاشکرا کردنی هەستەکانی بە هەموو شێوەکانییەوە، یان هانی دەدات بۆ دەرخستنی هەست و سۆزە پۆزەتیڤەکان وەك خۆشەویستی، ئەو مرۆڤەی کە لە ماڵێکدا دەژی هانی دەدەن بۆ دەرخستنی هەست و سۆزەکانی، لەڕووی دەروونییەوە تەندروسترە و زیاتر بە شێوەیەکی سروشتی کارلێك لەگەڵ هەستەکانیدا دەکات، لە لێکۆڵینەوەیەکدا لەم بارەیەوە دەرکەوتووە، ئەو کەسانەی کە لە فرۆکەخانە ماڵئاوایی دەکەن و ئەوانەی کە لە ئاهەنگەکاندا بە هەڵچوونی سۆزداری ئاشکرا باوەش بە یەکدا دەکەن، لە دوای چاودێریکردنی ڕەفتاریان، دەرکەوتووە ئەو کەسانە لەو ماڵانەوە هاتوون کە بە شێوەیەك پەروەردەکراون، خۆشەویستی و هەست و سۆزیان دەربڕن، ئەنجامەکان لەسەر ژنان و پیاوان وەك یەك بوون.

- ئایا وتەی "خۆشەویستی کوێرە" یەکێکە لە نیشانە سروشتییەکانی خۆشەویستی؟

خۆشەویستی ڕۆمانسی خۆشەویستییەکی پڕ جۆش و خرۆشە، سیفەتێکی زۆر گرنگی هەیە ئەویش زیادەڕۆییە، زیادەڕۆییکردن لە خۆشەویستیدا لەوەوە دێت ئەو کەسە تەرکیز دەکاتە سەر سیفەتێکی باش یان چەند سیفەتێکی جوانی ئەو کەسەی کە خۆشی دەوێت، هەروەك بڵێی ئەو سیفەتە یان ئەو سیفەتانە تەنیا لە خۆشەویستەکەی ئەودا هەن و چاو لە گشت کەموکوڕی و سیفەتە ئاساییەکانی دەپۆشێت، ئەمەش ئەو هەستی نابینایییە کە لەو کەسەدا هەیە یان سادەترین گوزارشت ئەو هەستی تاك جەمسەرییەیە کە لە کاتی خۆشەویستیدا هەیە. ئەو کەسانەی کە دەکەونە خۆشەویستییەوە ڕوانگەیەکی پەرگیریان هەیە دەگاتە ئاستی پەرستن. ئەگەر ئەم هەستە نموونەییە نابینایە نەبوایە ئەوا عەشق و ئەڤینداری نەدەبوو، سەیر لەوەدایە هەندێك کەس کەموکوڕی خۆشەویستەکەیان بە جوانی دەبینن، لەبەرئەوەی چاوداخستن یان نەبینینی کەموکوڕییەکان شتێکی ناسروشتییە، هەر دەبێت ساتی ڕاچەنین یان بێداربوونەوە هەبێت و ئەو کەسە خۆشەویستەکەی لە قەبارە سروشتییەکەی خۆیدا ببینێت، ئەمەش لە دوای ماوەیەك لە خۆشەویستی یان پەیوەندی بەستن یان پێکەوە ژیان و وەڕسبوون لە یەکتری، ڕوودەدات، لەبەرئەوەی سروشتی ئەم خۆشەویستییە زیادەڕۆیی تیادایە لەگەڵ بێداربوونەوەدا ئەو هەستە خۆشە چێژبەخشەی ئەو خۆشەویستییە دەکوژێت، لە سەردەمی نوێی زانستی کە سەردەمێکی شیکارییە، خۆشەویستی کوێرانە کەم بۆتەوە، بەڵام تا ئێستا لەنێو هەرزەکاران، کەسانی بێگەرد و زۆربەی ژناندا هەر ماوە.

- نیشانەکانی خۆشەویستی لە هەموو کۆمەڵگاکاندا چوونیەکە؟

جیاوازی نیشانەکانی خۆشەویستی لەنێو کۆمەڵگەکاندا لە پلەدایە نەك لە جۆردا، چونکە هەموومان مرۆڤین و خۆشەویستی دەکەین و بە هەمان دڵ و ڕۆحەوە عەشق دەکەین، بەڵام سروشتی گشتی سۆزداری و ڕەفتاری کۆمەڵگە ڕەنگدانەوەی دەبێت لەسەر دەرکەوتنی نیشانەکانی خۆشەویستی، نیشانەکانی خۆشەویستی لە تاکدا ڕەنگدانەوەی کلتور و شارستانییەتەکەیین، بە شێوەیەکی گشتی کۆمەڵگە کلاسیکییەکان لە کۆمەڵگە کراوە پێشکەوتووەکان زیاتر نیشانەکانی خۆشەویستی لەسەر تاکەکانی دەردەکەون، چونکە دیواری قەدەغەکردن و عەیبە و دابڕانی ژن و پیاو، ئەمانە وادەکەن ئارەزووکردنی یەکتری و ئارەزووە تابۆکان و درامای کۆت و بەندی کۆمەڵگە زیاتر کاردەکاتە سەر عاشق، ئەم تاکە لەم کۆمەڵگایانەدا بە بەراوورد لەگەڵ کەسێك لە کۆمەڵگەیەکی ئازاددا ئاڵوگۆڕی سۆز و خۆشەویستی و ژووان و پێکەونووسان، خێراترە، لەبەرئەوە پێمان وایە تاکی خۆرهەڵاتی لە کۆمەڵگە خۆرهەڵاتییەکاندا نیشانەکانی خۆشەویستی زیاتر لەسەر دەردەکەوێت وەك لە کەسێکی عاشق لە کۆمەڵگەیەکی خۆرئاواییدا.

- بۆچی عاشقەکان پێداگری دەکەن لەسەر ژووانی زیاتر و خۆشەویستی گەورەتر؟

یەکێك لە نیشانەکانی خۆشەویستی سروشتی، تێرنەبوونە ، تێرنەبوون وەك هوك (Hauck 1993) ی توێژەر پێی وایە، سروشتێکی گشتی مرۆییە و لە خۆشەویستیدا زیاتر ئاشکرا دەبێت، چونکە عاشق وەك کەسێکە وایە کە ئالوودە بووبێت، چەندە زیاتر بڕێك لەو ماددەیە وەربگرێت ئەوەندە زیاتر هەست بە نەشوە دەکات و داوای بڕی گەورەتر دەکات تا وروژانی زیاتر دەست بکەوێت، هەروەها لە سایکۆلۆژی هەر عاشقێکدا ترسێك هەیە لە بێبەشبوون، عاشق لە ئامێزگرتنی زیاتری لە خۆشەویستەکەیی و عەشقی زیاتر و چێژی زیاتری دەوێت تا ئەو ترسەی لە بێبەشبوون هەیەتی هێوربکاتەوە لەبەرئەوەی عاشقەکان بە سروشتی خۆیان بە یەکتری دەگەن و لە یەکتری جیادەبنەوە، ئەوا عاشق دەیەوێت لە ساتی ژووان و بەیەکگەیشتندا سۆزی زیاتر دەست بکەوێت و چێژی زیاتر لە خۆشەویستەکەی ببینێت تا بتوانێت دان بە خۆیدا بگرێت و تا ژووانی داهاتوو بەرگە بگرێت، داواکردنی زیاتر و تێرنەخواردن مۆرکێکی منداڵانەیە، عاشق منداڵێکە داوای زیاتر دەکات تا هەست بە زیاتر بکات و لەوانەیە چۆنێتی بەلاوە گرنگ نەبێت.

- ئایا ئارەزووی سێکسی بەرامبەر کەسێك ئاماژەیە بۆ خۆشەویستی؟

مەسەلەکە بە تەواوەتی بەم شێوەیەیە، مەرج نییە لە ڕووی سێکسییەوە حەزمان لە هەر کەسێك کرد ئیدی خۆشمان بوێت، بەڵام مەرجە هەر کەسێکمان خۆشویست لەڕووی سێکسیشەوە ئارەزووی بکەین، کەواتە بۆ ئەوەی ئارەزووی سێکسی لە سۆنگەی خۆشەویستییەوە دروست بێت وا پێویست دەکات مرۆڤ هەست بە سۆز و خۆشەویستی گەرم و بە کوڵ بکات و بە سیفەت و مۆرك و بیرکردنەوەی ئەو کەسە سەرسام بێت، پاشان ئارەزووی بکات.

بەڵام هەندێجار مەسەلەکە بە پێچەوانەوە ڕوودەدات، دەشێت ئارەزووی سێکسی سەرەتای خۆشەویستی بێت، چونکە مرۆڤ زۆربەی جار لەگەڵ غەریزەدا ڕووبەڕوو دەبێتەوە. بەم شێوەیە چاو بە چاو دەگات و تەماشای جەستە دەکات و حەزلێکردن ڕوودەدات و ئارەزووی ناسینی ئەو کەسە دەکەیت و حەز دەکەیت لێی نزیك بکەویتەوە، لێرەوە دەشێت خۆشەویستی لە دایك ببێت و ئەو کەسەت وەك خۆی خۆش بوێت نەك تەنیا جەستەی.

ئەوەی ڕوودەدات ئارەزووی سێکسی ئاژەڵی لە مرۆدا دەشێت زۆر توند و دڕندانە و بەهێز بێت لە توانایدا

> **مرۆڤ لە ڕووی سایکۆلۆژییەوە بە پلەی یەکەم دەرچووی ماڵەکەی خۆیەتی، هەروەها ڕەفتاری مرۆڤ و هەڵچوون و گوزارشتەکانی یەکەمجار لە ماڵەکەی خۆیەوە فێری دەبێت، پاشان دامەزراوەکانی دیکە وەك قوتابخانە، مزگەوت و هاوڕێیانی یاریکردنی و ئەزموونەکانی ژیانی ڕۆڵیان دەبێت، بەڵام ماڵ بناغەی فێربوونە**

بێت وا لەو کەسە بکات وا بزانێت عاشقە، لە کاتێکدا مەسەلەکە تەنیا شەهوەتێك بێت، بەتایبەتی لە کۆمەڵگە خۆرهەڵاتییەکانی ئێمەدا زۆرجار ئەوە ڕوودەدات ژن و پیاو وا دەزانن لە یەکەم نیگاوە کەوتوونەتە ناو خۆشەویستییەوە کاتێك بە هۆی پاڵنەری ئەم هەستە وروژێنەرە لە ناخدا، هاوسەرێتی دەکەن، لە دوای بەتاڵ کردنەوەی ئارەزووی سێکسیان دووچاری شۆك دەبن و ئەو کاتە درك بەوە دەکەن ئەوەی نێوانیان تەنیا ئارەزووی سێکس بووە نەك خۆشەویستی، سێکس پێداویستییە و ئیزافەیەکی سەرەکییە بۆ سۆز، بەڵام لە خۆشەویستیدا پێویستە بڕێك لە قەناعەت بەو کەسە هەبێت وەك خۆی نەك تەنیا جەستەی.

بەڵام ناتوانین ئەوە ڕەت بکەینەوە کۆمەڵێك کەس هەن زۆر غەریزین، پێیان وایە خۆشەویست یان مەعشوق ئەو کەسەیە کە توانای هەیە بتوروژێنێت و لە ڕووی سێکسییەوە تێشریشت بکات، ئەمە بناغەیە و هەرچی سیفەتەکانی کەسێتییە تەنیا ئیزافەن بۆ سەر ئەو خاڵە بنەڕەتییە. کەواتە سێکس و خۆشەویستی بەندن بە یەکدییەوە، بەڵام سەبارەت بەوەی کامیان لە پێش ئەوی دیکەیانەوەیە، ئەوا بەپێی جیاوازی تاکانەیی نێوان مرۆڤەکان دەگۆڕێت. دەشێت جۆری خۆشەویستییەکە جۆری ئارەزووی سێکسی و قەبارەکەی بەرامبەر ئەو کەسەی خۆشت دەوێت، دیاری بکات (Kalichman, 1993) هەندێك کەس خۆشەویستیەکەیان پاکیزەییە و خۆشەویستەکانیان بۆ پلەیەکی باڵاتر لە جەستە بەرز دەکەنەوە، هەندێك کەسی دیکە بە شەبەقیەتی سێکسییەوە مامەڵە لەگەڵ خۆشەویستیدا دەکەن و دەگاتە ئاستی پەرستنی سێکس لە چوارچێوەی خۆشەویستیدا، هەروەك لە نەریتەکانی کۆماساترای هندی.

- بۆ چی دەستەواژەی "کەوتۆتە ناو خۆشەویستییەوە" بەکاریێت بۆ وەسف کردنی حاڵەتی کەسێکی عاشق؟

وشەی "کەوتن" واتە بە ڕاستی کەوتن یان خلیسکان کە هاوکاتە لەگەڵ ڕوودانی جۆرێك لە زیان و کتوپڕیش ڕوودەدات، ناوترێت کەسێك چۆتە ناو خۆشەویستییەوە، چونکە خۆشەویستی سەرکێش و پڕ جۆش و خرۆش کتوپڕ ڕوودەدات و ئەو کەسە بە بڕیاری خۆی ناڕواتە ناوییەوە و حاڵەتێکە هاوسەنگی مرۆڤ تێکدەدات و کاریگەری پۆزەتیڤ لەسەر دەروونی بەجێدێڵێت، ڕوودانی خۆشەویستی زۆر لە کەوتن دەچێت نەك لە چوونە ناووەوە.

- ئایا غیرە یەکێکە لە نیشانەکانی خۆشەویستی؟

لە ژمارەکانی داهاتوودا لە بەشی نەخۆشییەکانی خۆشەویستیدا بە درێژی باسی غیرە دەکەین، بەڵام لێرەدا جەخت لەوە دەکەینەوە کە غیرەی ئاسایی مامناوەند شایەتحاڵێکی ڕاستەقینەی خۆشەویستییە، هەروەها نیشانەیەکی سروشتی ئەم هەستە جوانەیە، غیرە وەك نیشانەیەکی سۆزداری پارێزگاری لە خۆشەویستی دەکات و دایدەگیرسێنێت، لێکۆڵینەوەکان دەڵێن ئەو کەسانەی کە بڕێك غیرە بەرامبەر خۆشەویستەکانیان دەکەن، پەیوەندی سۆزدارییان درێژتر و کاملترە لەو کەسانەی کە غیرەکانیان دەرنابڕن (Mathes1986).

غیرە کاردانەوەیەکی سروشتییە بۆ ترسی لە دەستدانی ئەو کەسەی خۆشت دەوێت لە کاتێکدا کە کەسێکی کێبڕکێکار دێتە پێشەوە و دەست دەکات بە سەرنجڕاکێشانی ئەو کەسەی خۆشمان دەوێت و دەیەوێت بیرفێنێت. هەستکردن بە مەترسی و بوونی کاردانەوەی غیرە هاوکات لەگەڵ دەربڕینی تووڕەبوون یان ڕەفتارێکی بەرگریکارانە، ڕاگەیاندنێکی جدی و ئاشکرایە بۆ بوونی خۆشەویستی و نیشانەیەکی ڕاشکاوانەی بوونی سۆزی خۆشەویستییە.

- ئایا ڕاستە ئەوەی دەکەوێتە خۆشەویستییەوە دەشێت ڕووبەڕووی قۆرغکردن ببێتەوە؟

بێگومان ڕاستە، چونکە کەوتنە ناو خۆشەویستی وا لە مرۆڤ دەکات بە ئەقڵ بیر نەکاتەوە و ئەقڵی حوکمی نەکات، بەڵکو سۆز و هەستی حوکمی دەکەن، پاشان ئەو کەسەی دەکەوێتە ناو خۆشەویستییەوە دەیەوێت خۆشەویستەکەی ڕازی بکات تەنانەت ئەگەر لەسەر حیسابی بەرژەوەندی خۆیشی بێت، هەروەها ئەوەی دەکەوێتە ناو خۆشەویستییەوە ئامادەیە بۆ پێشکەشکردنی هەرچی بەڵگەی شیاوە بۆ ئەوەی بۆ خۆشەویستەکەی بسەلمێنێت کە چەندی خۆش دەوێت و چەندە ئامادەیە بۆ قوربانیدان لە پێناویدا.

لەبەرئەوە ئەو کەسەی کە دەکەوێتە ناو خۆشەویستییەوە دەشێت ڕووبەڕووی قۆرغکاری ببێتەوە لەلایەن خۆشەویستەکەیەوە، بەتایبەتی ئەگەر خۆشەویستەکەی وریا و زیرەك و قۆرغکاربوو، ئەو هەست و سۆزەشی نەبوو وەك ئەوەی کە خۆشەویستەکەی بەرامبەر ئەم هەیەتی.

لە واقیعدا ئەو کەسەی دەکەوێتە ناو خۆشەویستییەوە دەشێت هەرچی موڵك و ماڵییەتی بیکات بە ناوی ئەو کەسەوە کە خۆشی دەوێت، دەشێت دزی بکات لە پێناویدا، بەڵام ئەو قۆرغکارییەی کە بە زۆری ڕوودەدات قۆرغکردنی جەستەی ژنە لەلایەن ئەو پیاوەوە کە خۆشی دەوێت، لێکۆڵینەوەکان ئاماژە دەدەن ئەو حاڵەتانەی کە کچان پاکیزەییان لە دەست دەدەن یان کچانی تەمەن بچووك دووگیان دەبن، بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە ئەو کچانە لەژێر کاریگەری خۆشەویستیاندا بۆ ئەو پیاوەی کە خۆشیان ویستووە خۆیان تەسلیم کردووە و ئەو پیاوانەش ئیرادەیان لێ زەوت کردوون و قۆرغیان کردوون (Valentin1992).

سەرچاوە:

د. فەوزیة الدریع، سؤال فی الحب منشورات الجمل، الطبعة الآولی ٢٠٠٨، الجزء الثالث.

سەرکەوتن
نهێنییەکانی

ئەگەر تازە تووشی هەندێك بەربەستی جیاوازبوویت و هەست بەشکست دەکەیت، دەرچوون لەو هۆکارانە و هەنگاو هەڵهێنان بۆ گەیشتن بە ئامانج دژوارە بەلای ئێوەوە، ئەوە بزانە کەئەو بەربەست و شکستانەن کە هەلە بەنرخەکانی سەرکەوتن لەبەردەمتاندا بە فیرۆ دەدەن. شەش نهێنی گرنگ هەیە کە پێویستە بە وریاییەوە هەنگاویان بۆ بنێین و بەرەو پێشیان بەرین. بەهێز و بڕواوە بەم ڕێگایەدا بڕۆ و بگەرە لوتکەی سەرکەوتن.

هەرگیز بەخۆت مەڵێ (کەسێکی سەرکەوتوو نیم)

هەموو مرۆڤێك لە ژیاندا هەڵە دەکات، گرنگ ئەوەیە لەجیاتی سەرزەنشتی خۆت لە هەڵەکانی ڕابردووتان وانە وەربگرن و باوەڕتان وابێت کە تۆ مرۆڤێکی بەدبەخت و بێ بایەخ نیت. تەنیا ئەوەیە کە ڕێگا و هەنگاوەکانتان بەسوود نەبووە و کاریگەری جێنەهێشتووە. ناکامیەکان و کەموکورییەکان و هەڵەکان بەشێك لە سیفەتی مرۆڤن و لە ژیاندا دەبینرێن. سەرنجی ژیانی کەسە سەرکەوتووەکان بدە.

زۆربەی ئەو کەسانە پێش ئەوەی بەو جێگە و پێگەی ئێستایان بگەن کە سەرکەوتنە، شکستی بێ ژماریان تاقیکردوەتەوە و بەربەستی زۆریان تێپەڕاندووە.

بەهەڵەکانی خۆتدا بچۆرەوە

لە جێگای ڕەخنە لەخۆگرتن سەرنجێکی بارودۆخی خۆت بدە بۆ ئەوەی بتوانیت قەرەبووی ئەو هەڵانە بکەیتەوە کە بەسەرتا تێپەڕیون. لە خۆتان بپرسن "بۆچی هەموو شتێك خراپ بوو؟ چیم لە بیرچوو؟ ئایا دەتوانم کارێکی دیکە ئەنجام بدەم؟" و......

ئامانجەکانتان سەرلەنوێ بنووسن

ئێستا کە تاقیکردنەوەی ناخۆشت دیوە و وانەت لەوانە وەرگرتووە و هوشیار بویتەوە، ئایا ئێستاش دەتەوێت بە ئارەزووە هەمیشەییەکانت بگەیت؟ ئامانجەکانت لەسەر ڕووی کاغەزێك بنووسە تاتێبگەیت کە چیت دەوێت. هەوڵبدە بەو کارانە ڕابگەیت کە نزیکت دەکاتەوە لە گەیشتن بەو ئامانجە نوسراوانەی دەتەوێت بەدییان بهێنیت.

خۆت بەکەسی دیکە بەراورد مەکە

لەوانەیە هەندێجار خۆزگە بە ژیانی کەسانی دیکە بخوازیت و سەرنجی خەڵکی دیکە بدەیت وئەوە بهێنیتە بەرچاوت کە فلان هاوسێت لە تۆ باشترە! بەڵام پێویستە ئەوە بزانیت هەر کەسێك لەڕێی ژیانی خۆیەوە گەیشتووەتە ئەوەی کە ئێستا هەیە. گرنگی نییە ژیانی خەڵکی لە دەرەوە چۆن دێتە پێش چاو، ڕاستی ئەوەیە کە تۆ لە ناوەرۆکی ژیانی ئەوانە هیچ هەواڵێکت نییە. لەوانەیە ژیانی ئەوان بەو شێوەیەی کە تۆ بیری لێدەکەیتەوە لەسەروو ژیانی تۆوە نەبێت، بۆیە پێویستە وردتر بیت لە سەرنجدانی خۆت و ئامانجەکانت بۆ ئەوەی بتوانیت لە سەرکەوتنەکانی خەڵکانی دیکە سوود وەربگریت بۆ سەرکەوتنی خۆت و ئامانجەکانت.

بهێڵە کەسانی وزەبەخش بێنە ناو ژیانتەوە زۆرێك لە خەڵکی تەنیا نیوەی بەتاڵی پەرداخەکە دەبینن و گلەیی لە هەموو شتێك دەکەن، ئەوانە کەسانی بێ ئاگان و ئاگایان لە کەسە بەسوودەکان نییە. ڕێگای ڕاست ئەمەیە: کەسانێك بدۆزەرەوە کە ڕووناکیت پێ دەبەخشن و هاوڕێیانە هاوکاریت دەکەن. بە شوێن سەرپەرشتیار و ڕێبەرێکدا بگەڕێ.

بۆ گەیشتن بە ئامانج پێداگربە

پێویستە ئەوە بزانین کە تەواو ئەوە دوورە لەپڕێکدا بگەیتە سەرکەوتن، خۆتان ئامادە بکەن و بۆ گەیشتن بەوەی کە دەتەوێت بە تەواوی بوونتەوە هەوڵ بدە. ئەگەر بتەوێت بەسەر ڕێگری و ئەستەمییەکانی ژیاندا سەرکەویت، پێویستە چاکسازی لە بارودۆخی خۆتدا بکەیت و ببینیت بۆ دەستکەوتنی ئەنجامی دڵخۆشکەر پێویستە کارەکانی پێشوت فەرامۆش بکەیت و ئەنجامیان نەدەیت.

لە فارسییەوە:
ڕۆستەم

لە گۆڤاری(هەفت روز زندگی) ژمارە(١٥٦)

پێکهێنەرە سەرەکییەکانی ئاڵفی مریشك

د. فەرەیدون عەبدولستار*

هاوسەنگی لە پێکهاتەکانی ئالفی مریشك لە پرۆژەکانی بەخێوکردنی پەلەوەردا بە هۆکارێکی سەرەکی سەرکەوتنی پرۆژەکان دادەنرێت بەوەی کە دەبێتە هۆی گەشەکردنێکی سروشتی باڵندەکان. پێکهێنەرە سەرەکییەکانی ئالفی مریشك بە شێوەیەکی گشتی پێکهاتووە لە پرۆتینەکان و کاربۆهیدریت و چەوری و ڤیتامین و ئاو و کانزاکان. ئالفی هاوسەنگ بریتییە لەو ئالفەی بە ڕێژەیەکی گونجاو لە ڕوانگەی بەرنامەیەکی زانستییەوە پێکهاتووە لە وزە و پرۆتین و چەوری و خوێ و ڤیتامینەکان کە ئەمەش بێگومان دەبێتە هۆی گەشەکردنێکی سروشتی باڵندەکان و بە پێچەوانەوە گەر ئالفی ئامادەکراو لە پرۆژەکاندا نا هاوسەنگ بێت لە ڕووی پێکهاتە خۆراکییەکان، ئەوا دەبێتە هۆی دواکەوتنی گەشەکردنی باڵندەکان و هەروەها ڕێگەش خۆش دەکات بۆ تووشبوون بە نەخۆشییەکان. ستراتیژی سەرەکی پێدانی ئالف بۆ گۆشت لە ماوەیەکی دیاریکراودا و ئەمەش بە هۆی پێوەرەوە دەست نیشان دەکرێت.

١- کێشی زیندووی مریشکەکان.

٢- توانای گۆڕینی ئالف بۆ گۆشت لە ماوەی بەخێوکردندا.

٣- تەمەنی گەیشتن بە کێشی داواکراو.

بێگومان ئەم پێوەرانەش دەگۆڕێت لە پرۆژەیەکەوە بۆ پرۆژەیەکی دیکە و بەپێی جۆری مریشکەکان و جۆری پێکهاتەی ئالفەکان و بارودۆخی بەخێوکردنی مریشکەکان و هەروەها لایەنی تەندروستیان.

گەنم و جۆ و گەنمەشامی لە سەرچاوە گرنگەکانی کاربۆهیدراتن لە ئالفی پەلەوەردا بەوەی مریشك زۆر بە باشی توانای هەرسکردنی هەیە و لە ئەنجامدا بڕێکی باش لە وزەیان لێ بەرهەم دێت. پاقلەی سۆیاش بە گرنگترین سەرچاوەی پرۆتینی ڕووەکی دادەنرێت لە ئالفدا بەوەی ترشە ئەمینییە پێویستییەکانی تێدایە.

پێکهاتەی یەکێك لەو جۆرە ئالفە ئامادەکراوانەی کە بە شێوەیەکی باو لە کێڵگەکانی بەخێو کردنی مریشکی گۆشتدا لە وڵاتەکەمان بەکاردێت بریتییە لە:

پرۆتین: ١٠٠کگم، پاقلەی سۆیا: ٢٥٠کگم، گەنمەشامی: ٤٠٠کگم و گەنم: ٢٥٠کگم.

وزە چییە؟

وزە بریتییە لە توانای ئەنجامدانی کار و چالاکییەکان، ئەمەش لە پەلەوەردا پارێزگاریکردن لە پلەی گەرمی لەش و بە جێگەیاندنی چالاکییە جۆربەجۆرەکان لە جوڵە و گەشەکردنی خانە و شانەکانی لەش و بەرهەم هێنانی هێلکە دەگرێتەوە، لەبەرئەوە ئالفی هاوسەنگ سەرچاوەی بڕێکی گونجاوە لە وزەی پێویست بۆ بەردەوامی ژیانی باڵندەکان.

پرۆتینەکان چییە؟

پرۆتینەکان لە ترشە ئەمینییەکان Amino acids پێکهاتوون و پرۆتینەکان لە ڕووی خەسڵەتە کیمیایی و فیزیاییەکانەوە جیاوازن ئەمەش پەیوەندی بە ژمارەی ترشە ئەمینییەکان و جۆرەکانیان و ڕیزبەندییانەوە هەیە، لەش ئەم جۆرە ترشانە بۆ دروستکردنی خانە و شانەکانی بەکاردەهێنێت و هەروەها ئەنجامدانی چالاکییە جۆربەجۆرەکان.

شانەکانی لەشی مریشك توانای دروستکردنی هەندێك ترشە ئەمینییان هەیە کە پێیان دەوترێت ترشە ئەمینییەنا پێویستەکان «Non- essential amino acids» و ئەو ترشانەی کە لەش توانای دروستکردنیانی نییە و زۆر پێویستن بۆ لەش لە ڕێی ئالفەوە دەدرێتە مریشکەکان بەمانەش دەوترێت ترشە ئەمینییە پێویستەکان Essential amino acids.

سەرچاوەی سەرەکی ترشە ئەمینیەکان لە ئالفدا بریتییە لە پرۆتینی ئاژەڵی و پرۆتینی ڕووەکی.

بەپێی سەرچاوەکان هەندێك هۆکار

”

زیادبوونی ڕێژەی چەوری لە ئاڵفدا کێشەکانی تەندروستی لێدەکەوێتەوە، لەوانەش لە کاتی زیادبوونی ڕێژەی چەوری زیاتر ٢٠٪ لە ئاڵفدا دەبێتە هۆی پەکخستن و دواکەوتنی گەشەی باڵندەکان و هەروەها زیادبوونی ڕێژەی چەوری لە لەشیاندا بە شێوەیەکی گشتی

“

هەن ڕۆڵیان هەیە لە دیاریکردنی بڕی پرۆتینەکان لە ئالفی مریشکدا:

١- تەمەن: باڵندە تەمەن بچووکەکان زیاتر پێویستیان بە پرۆتینەکانە وەك لە تەمەن گەورەکان ئەمەش لەبەرئەوەی جوجکەکان گەشەیان زۆر خێراترە لەبەرئەوە زیاتر پێویستیان بە پرۆتینەکانە لەپێناو دروست بوونی خانە و شانەکانی لەشیان بەم شێوەیە: ٣ هەفتە پێویستی بە ٢٣-٢٤٪، ٦ هەفتە پێویستی بە ٢١-٢٢٪ و ٩ هەفتە پێویستی بە ١٨-١٩٪.

٢- ئاستی وزە لە ئالفدا: پەیوەندییەکی گرنگ هەیە لە نێوان پرۆتینەکان و بەرهەم هێنانی وزە، لە کاتی بەرز بوونەوەی ئاستی وزە لە ئالفدا پێویستی مریشکەکان بۆ پرۆتینەکان زیاد دەکات.

٣- پلەی گەرمی دەوروبەر: پلەی گەرمی ڕۆڵی گرنگی هەیە لە دیاریکردنی ڕێژەی پرۆتینەکان و پێویستە لە کاتی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی دەوروبەردا ڕێژەی پرۆتینەکان لە ئالفدا زیاد بکرێت.

٤- ئاستی تەندروستی مریشکەکان: نەخۆشییەکان بە شێوەیەکی گشتی دەبنە هۆی دابەزینی بەکارهێنانی ئالف، لەبەرئەوە پێویستە ڕێژەی پرۆتین زیادبکرێت لە ئالفدا لە کاتی بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکاندا.

٥- جۆری جوجکەکان: هەندێك جوجك توانای بەرزتریان هەیە لە گۆڕینی خۆراك بۆ گۆشت بە بەراوورد لەگەڵ هەندێك جۆری دیکە لەبەرئەوە پێویستیان بۆ پرۆتین زیاترە لەوانی دیکە.

کاربۆهیدرات: بە شێوەیەکی گشتی کاربۆهیدرات بریتییە لە شەکرە یەکانەکان «Monosa ccharides» وەکو گلۆکۆز و فرکتۆز و مانۆز و گەلاکتۆز و هەندێکی دیکەیان شەکرە دووانەکان «Disaccarides» وەك سوکرۆز و لاکتۆز و مالتۆز و کاربۆهیدرات بە شێوەیەکی سەرەکی لە دانەوێڵەی وەکو گەنم و جۆ و گەنمەشامی دا هەیە کە بە سەرچاوەیەکی باشی وزە دادەنرێت.

چەوری: خۆراکە چەورییەکان لە ڕووی کیمیاییەوە پێکدێن لە زنجیرەیەك لە ترشە چەورییەکان و سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی وزەیە و بەپێی سەرچاوەکان: ١گم لە چەوری ٩٫٤ کیلۆکالۆری وزە دەبەخشێت و ١گ لە کاربۆهیدرت ٤٫١٥ کیلۆ کاری وزە دەبەخشێت.

زیادبوونی ڕێژەی چەوری لە ئالفدا کێشەکانی تەندروستی لێدەکەوێتەوە، لەوانەش لە کاتی زیادبوونی ڕێژەی چەوری زیاتر ٢٠٪ لە ئالفدا دەبێتە هۆی پەکخستن و دواکەوتنی گەشەی باڵندەکان و هەروەها زیادبوونی ڕێژەی چەوری لە لەشیاندا بە شێوەیەکی گشتی.

بایەخی ئاو

ئاو یەکێکە لە پێویستییە سەرەکییەکانی زیندەوەران بۆ بەردەوامی ژیانیان و لە فەرمانە گرنگەکانی ئاو لە لەشدا بریتین لە:

- پێویستە بۆ هەرسکردن و مژینی ماددە خۆراکییەکان لە ڕیخۆڵەکاندا بە شێوەیەکی سوودبەخش.
- ئاو پێکهێنەرێکی سەرەکی خوێن و شلەکانی دیکەی لەشە لەناو خانەکان و نێوانیاندا و هۆکارێکە بۆ گواستنەوەی ماددە خۆراکییەکان بۆ خانە جۆربەجۆرەکانی لەش.
- دەرهاویشتنی پاشماوەی ماددە خۆراکییەکان و ماددە زیان بەخشەکان بۆ دەرەوەی لەش.
- بەشداری پێکهێنانی ئەنزایم و هۆرمۆنە جۆربەجۆرەکان دەکات.
- پارێزگاری دەکات لە پلەی گەرمی لەش.
- ئاو ناوەندێکە بۆ ڕوودانی کارلێکە بایۆکیمیاییەکان.
- ئاو ڕۆڵی هەیە لە ڕێکخستن و هاوسەنگ ڕاگرتنی باری ترشێتی و تفتێتی لەش.

جوجکەکان بە شێوەیەکی گشتی لە تەمەنی یەك هەفتەوە ٨٠٪ی لەشیان پێکهاتووە لە ئاو و بەرەبەرە و بە گەورەبوونی تەمەنیان ڕێژەی ئاوی لەشیان کەم دەبێتەوە. لە کێڵگەکانی بەخێوکردنی پەلەوەردا پێویستە سەرچاوەی ئاوی خواردنەوەیان پاك و خاوێن بێت، چونکە زۆر نەخۆشی لەڕێی ئاوی خواردنەوە دەگوێزرێتەوە.

زۆر هۆکار هەن دەبنە هۆی دیاریکردنی بەکارهێنانی ئاو لەوانەش بەکارهێنانی ئاو زیاد دەکات لەلایەن مریشکەکانەوە لەکاتی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی دەوروبەر و هەروەها لە کاتی زیادبوونی ڕێژەی خوێی چێشت لە ئالفدا.

بەپێی سەرچاوەکانی پزیشکی ڤێتێرنەری دەرکەوتووە کە بەکارهێنانی ئاو لەلایەن جوجکەکانەوە زیاد دەکات بە گەورەبوونی تەمەنیان هەروەك لە خوارەوە ڕوون کراوەتەوە کاتێك پلەی گەرمی ٢١پلەی سیلیزی دەبێت:

جوجکی ١ هەفتە بۆ هەر ١٠٠٠ جوجکێك ٢٠ لیتر ئاوە لە ڕۆژێکدا، جوجکی ٢ هەفتە بۆ هەر ١٠٠٠ جوجکێك ٥٠ لیتر ئاوە لە ڕۆژێکدا، جوجکی ٣ هەفتە بۆ هەر ١٠٠٠ جوجکێك ٩٠ لیتر ئاوە لە ڕۆژێکدا، جوجکی ٤ هەفتە بۆ هەر ١٠٠٠ جوجکێك ١٤٠ لیتر ئاوە لە ڕۆژێکدا، جوجکی ٥ هەفتە بۆ هەر ١٠٠٠ جوجکێك ٢٠٠ لیتر ئاوە لە ڕۆژێکدا، جوجکی ٦ هەفتە بۆ هەر ١٠٠٠ جوجکێك ٢٦٠ لیتر ئاوە لە ڕۆژێکدا، جوجکی ٧ هەفتە بۆ هەر ١٠٠٠ جوجکێك ٣٢٠ لیتر ئاوە لە ڕۆژێکدا و جوجکی ٨ هەفتە بۆ هەر ١٠٠٠ جوجکێك ٣٨٠ لیتر ئاوە لە ڕۆژێکدا.

بایەخی ڤیتامینەکان: ڤیتامینەکان جۆریان زۆرە لەوانەش:

ڤیتامین A: ڤیتامین A لە ئالفدا لە شێوەی Carotenoides هەیە و سەرچاوەیەکی سەرەکی ڤیتامین A و بەتایبەتی بیتاکارۆتین B- Carotene

کە لە ئالفی سەوزدا هەیە.

لە سوودەکانی ڤیتامین A:

- پاریزگاریکردن لەو پەردە لینجانەی کە ناوپۆشی دەم و ڕێڕەوی هەناسەدانی کردووە دەبێتە هۆی زیادکردنی بەرگری لە دژی هۆکاری نەخۆشییەکان.
- ڕۆڵی هەیە لە گەشەکردنی جوجکەکاندا.
- ڕۆڵی هەیە لە پرۆسەی زۆربووندا.
- کەڵکێکی باشی هەیە لە بەهێزکردنی بینیندا.
- ڕۆڵی هەیە لە گەشەکردنی کرکراگە و ئێسکەکاندا.

لە کاتی کەمی ڕێژەی ڤیتامین A لە ئالفی مریشکدا دەبێتە هۆی: ١- لە مریشکی هێلکەکەردا دەبێتە هۆی دەرکەوتنی پەڵەی خوێناوی Blood spots لەسەر هێلکەکان و وشکبوونەوەی چاو و گلێنەی چاو و نەمانی ڕەنگی زەردی قاچەکانی و بێ هێزبوونیان و پەڕەکانیان نارێکوپێك دەردەکەون.

٢- لە جوجکی تەمەن ٢-٣ هەفتەدا کەمی ڤیتامین A دەبێتە هۆی هەوکردنی چاو و زیادبوونی ماددەی کیراتین hyper Keratosis کە ئەمیش دەبنە هۆی کوێربوونی جوجکەکە و گەشەکردنی دوادەکەوێت.

ڤیتامین D: ڤیتامین D بە دوو شێوە هەیە:

١- D2: Ergocalciferol

٢- D3: cholicalciferol.

ڤیتامین D3 ئەو شێوەیەیە کە بەکاردەهێنرێت لە ئالفی پەلەوەردا و سوودی سەرەکی ڤیتامین D بریتییە لە یارمەتیدان و ئاسانکاری مژینی کالیسیۆم لە ڕیخۆڵەکاندا و لە ئەنجامدا بەهێزبوونی ئێسقانەکان لەبەرئەوە کەمی ڕێژەی ڤیتامین D دەبێتە هۆی ئێسکەنەرمە.

ڤیتامین E: ڤیتامین E بە شێوەیەکی گشتی هەروەك ماددەیەکی دژە ئۆکساندن Antioxidant کاردەکات و فەرمانی سەرەکی بریتییە لە پاریزگاریکردن لە پەردەخانەکانی لەش. بەپێی سەرچاوەکان تێگەیشتن لە پەیوەندی نێوان ڤیتامین E و کانزای سلینیۆم و ترشە ئەمینی Cystine بە هۆکارێکی باش دادەنرێت لەکاتی چارەسەرکردنی کێشەکاندا.

کەمی ڕێژەی ڤیتامین E دەبێتە هۆی ڕوودانی نەخۆشی نەرمبوونی دەماخ Encephalomalacia و کەمی ڤیتامین E و کانزای سلینیۆم دەبێتە هۆی نەخۆشی Exudative diathesis و کەمی ڤیتامین E و ترشە ئەمینی سیستین Cystine دەبێتە هۆی نەخۆشی Nutritional Muscular Dystrophy واتە بێ هێزبوون و تێکچوونی ماسولکەکان.

ڤیتامین K: ڤیتامین K ڕۆڵی سەرەکی هەیە لە پرۆسەی خوێن مەیین Blood Coagulation و زۆر پێویستە بۆ دروستبوونی پرۆسرۆمبین Prothrombin.

ڤیتامین K بە هەردوو شێوەی K1 و K2 هەیە و کەمی ڕێژەی ڤیتامین K دەبێتە هۆی بەربوونی ژێر پێست لە ماسولکەکانی ناوچەی سنگ و باڵ و قاچەکانی و لە ئەنجامدا دواکەوتنی کاتی خوێن مەیین.

پێویستی ڤیتامین K لە ئالفدا زیاد دەکات لەکاتی توشبوونی جوجکەکان بەو نەخۆشییانەی کە دەبنە هۆی ڕوودانی خوێن بەربوون لەوانەش نەخۆشی گەمیۆرۆ و نەخۆشی ڕیقنەی خوێناوی coccidiosis.

ڤیتامین B -B- Complex: ڤیتامین B چەند جۆرێکیان هەیە لەوانەش: «B1، B2، B3، B4، B5، B6، B12».

ڤیتامین Thiamine (B1): کەمی ڕێژەی ڤیتامین B1 لە ئالفی پەلەوەردا دەبێتە هۆی نەخۆشی هەوکردنی دەمارەخانەکان Polyneuritis کە لە شەلەلی ماسولکەکانی قاچ و باڵ و ملی لێدەکەوێتەوە و شێوەیەکی جیاکەرەوەی هەیە بەوەی جوجکی تووشبوو دادەنیشێ و سەر و ملی بەرەو دواوە ڕادەکێشێت بەمەش دەوترێت دیاردەی Star gazing.

- کەمی ڕێژەی ڤیتامین) B2 Riboflavin)لە جوجکەکاندا دەبێتە هۆی شەلەلی قاچەکانی، بەوەی لەسەر ئەژنۆی دەڕوات و پەنجەکانی دەچێتە ناوەوە بەمەش دەوترێت Curled- toe Paralysis و باڵەکانیان شۆڕ دەبێتەوە بە نارێکوپێکی.

- کەمی ڤیتامینpantothenic) B3 acid) بۆ ماوەیەکی درێژ دەبێتە هۆی دواکەوتنی گەشەیان و شکاندنی پەڕەکانیان و کاریگەریشی دەبێت لەسەر پێڵوی چاوەکانیان و پێستیشیان قڵیشی تێدەکەوێت.

- کەمی ڤیتامین B4 یان Choline دەبێتە هۆی دواکەوتنی گەشەیان، بەپێی سەرچاوەکان مریشك بەشێوەیەکی گشتی توانای دروستکردنی ڤیتامین B٤ی هەیە و لە دوای تەمەنی هەشت هەفتەیەوە تووشی کەمی ڤیتامین نابێت.

- کەمی ڕێژەی ڤیتامین B5 یان Niacin دەبێتە هۆی ڕوودانی نەخۆشی زمانە ڕەشە Black tongue لە مریشکدا کە بۆشایی دەم و زمانی هەو دەکەن.

- کەمی ڕێژەی ڤیتامین B6 یان Pyridoxine لە جوجکەکاندا دەبنە هۆی دەرکەوتنی نیشانە دەمارییەکانی وەکو لەرزینی لەشی و بەبێ ئامانجێکی دیاریکراو دەجوڵێتەوە و دەڕوات و باڵەکانی ڕادەوەشێنێت و لەناکاو دەکەوێتە سەر زەوی و لە دواییدا مردار دەبێتەوە.

- کەمی ڕێژەی ڤیتامین B12 یان Cobalamine دەبێتە هۆی دواکەوتنی گەشەیان و دواکەوتنی دەرکەوتنی پەڕەکانیان.

ترشی فۆلیك Folic Acid: کەمی ترشی فۆلیك دەبێتە هۆی ڕوودانی کەم خوێنی و دروست نەبوونی ڕەنگی پەڕەکان بەتایبەتی لەو باڵندانەی کە پەڕەکانیان ڕەنگاو ڕەنگە.

ڤیتامین C یان Ascorbic acid: باڵندەکان بە شێوەیەکی گشتی ڤیتامین C لە گورچیلە و جگەریاندا دروست دەکەن و لە سوودەکانی:

- ڕۆڵی سەرەکی هەیە لە دروستبوونی پرۆتینی کۆلاجین Collagen.

- ڕۆڵی هەیە لە چالاك کردنی کۆئەندامی بەرگری لەش.

- ڕۆڵی هەیە لە زیادکردنی ژمارە و کێشی هێلکەکان و هەروەها زیادبوونی قەبارەی تۆو Semen و زیادبوونی کێشی گون Tetes.

کانزاکان: کانزاکان بە هەموو جۆرەکانییەوە گرنگن و پێویستن لە ئالفی مریشکدا بوونیان هەبێت بە ڕێژەی دیاریکراو.

کالیسیۆم و فۆسفۆر لە کانزا گرنگەکانن زۆر پێویستن بۆ ئێسقانەکان و هەروەها بۆ دروستبوونی توێکڵی هێلکە و پرۆسەی خوێن مەیین و گرژبوونی ماسولکەکانی لەش، لەبەرئەوە کەمی ڕێژەیان لە ئالفدا دەبێتە هۆی نەخۆشی ئێسکە نەرمە و نەرم بوونی توێکڵی هێلکەکان.

خوێی چێشت Nacl: بەپێی سەرچاوەکان پێویستە لە هەریەك تەن لە ئالف ٣،٥ (٣،٥ کغم/تەن) لە خوێی چێشتی تێدابێت، لەکاتی زیادبوونی ڕێژەکەی کە زۆر جار لە کێڵگەکانی بەخێوکردنی پەلەوەردا ڕوودەدات و دەبنە هۆی دەرکەوتنی دیاردەی ژەهراویبوون بە خوێی چێشت و لە نیشانە دیارەکانی ئەم جۆرە ژەهراویبوونە بریتیین لە:

- جوجکی تووشبوو توانای نامێنێت لەسەر قاچ بوەستێت.

- بێ هێز بوونی ماسولکەکانی.

- هەست بە تینوێتی زۆر دەکات.

- ڕوودانی دیاردەی ئاوبەند Ascites کە بە نیشانەیەکی سەرەکی دادەنرێت و بریتییە لە کۆبوونەوەی شلەیەکی زۆر لەناو بۆشایی سکدا و هەروەها لە دڵیشدا Hydroperi Cardium و گەورەبوونی قەبارەیان و لە ئەنجامدا بێ هێز بوونی دڵی لێدەکەوێتەوە و بەرەبەرە جوجکەکان مردار دەبنەوە.

- کەمی ڕێژەی کانزای مەگنیسۆم لە ئالفدا دەبێتە هۆی دواکەوتن لە گەشەکردن و لاوازی پێوە دیارە و لەرزین و نارێکوپێکی لە جوڵەیدا و هەروەها دەبێتە هۆی دابەزینی بەرهەم هێنانی هێلکە لە مریشکی هێلکەکەردا.

- کەم بوونەوەی ڕێژەی کانزای زنك دەبێتە هۆی ئەستوربوونی ئێسقانەکان و دواکەوتنی گەشەکردنی پەڕەکانیان و هەروەها دەبێتە هۆی ڕوودانی تێکچوونە زگماکییەکان بەتایبەتی لە ئێسقانی جوجکەکاندا وەکو کورت بوونەوەی قاچەکانیان و بڕبڕەی پشتیان شێوەیەکی کەوانەیی وەردەگرێت و هەندێجار جوجکوکان بەبێ قاچ و دەست دێنە دنیاوە.

- کەمی ڕێژەی گلاندنی سایرۆید Thyroid gland و هەروەها دەبێتە هۆی دابەزینی ڕێژەی بەرهەم هێنانی هێلکە.

سەرچاوەکان:

١- التشخیص السریری الآمراض الدجاج، د. تحسین علی عبدالعزیز، د. ماجد أحمد العطار، کلیه الطب البیطری- جامعة بغداد، ١٩٨٩.

٢- بارۆکەی گۆشت، فەرهاد سەید جەمال، چاپی یەکەم، ٢٠١٠.

*** کۆلێژی پزیشکی ڤێتێرنەری، زانکۆی سلێمانی.**

پیسبوونی ژینگە بە ڕووناکی

ئەندازیار تاهیر عوسمان*

له لێكۆڵینەوەیەكی

زانستی رووسیدا هاتووه كەوا بەسەربردنی سەعاتەكانی شەو لەژێر رۆشنایی كارەبادا دەبێتە هۆی بەرپاكردنی هەڵچوون لە رەوشتی مرۆڤدا. سەرەرای بەرپاكردنی چەندین جۆر لە نەخۆشی شێرپەنجە. زانا رووسەكان روونیان كردۆتەوە كەوا بەركەوتنی رووناكی بەردەوامی ئامرازە رووناكەرەوە كارەباییەكان بۆ سەر لەشی مرۆڤ دەبێتە هۆی رێگەگرتن لە دروستبوونی هۆرمۆنی میلاتۆنین كە لەلای خۆیەوە رێگا لە پێكهێنانی خانەكانی شێرپەنجە و گەشەكردنیان دەگرێت. توێژینەوەكە ئاماژەی بەوە كردووە كەوا پیسبوونی ژینگە بە رووناكی بووەتە بەشێك لە ژیانی ئەمرۆمان. رووناكیە كارەباییەكانیش بە بەردەوامی بەسەر ئەو كەسانەدا پەخش دەبن كە نۆرە كاری شەوانەیان هەیە. یا فرۆكەوانن یا لەناو فرۆكەدا كاردەكەن. یا ئەو كەسانەی شەوانە لەناو كۆشك و یانە و هۆتێلە گەورە و پر لە رووناكیەكاندا كاردەكەن. لەشی مرۆڤیش وا دروست كراوە كەوا پێویستی بە گۆرینێكی رێكوپێكی نێوان شەو و رۆژ، رووناكی و تاریكی هەیە، بۆ ئەوەی بە شێوەیەكی سروشتی كار بكات. دەریشكەوتووە پیسبوون بە رووناكی ئەگەرەكانی دووچاربوون بە شێرپەنجەی مەمك. شێرپەنجەی ریخۆڵەگەورە لای ژنان زیاتر دەكات. هەروەها نارێكی رۆشناییەكان دەبێتە هۆی تێكچوونی نووستن و تووشبوون بە چەندین نەخۆشی درم و نەخۆشییەكانی لوولە خۆێنەكان. سەرباری نەخۆشی شەكرە. پیسبوون بە رووناكی لە شوێنە داخراوەكان لە ئاكامی زۆری یا زێدەرۆیی كردن لە بەكارهێنانی رووناكیدا روودەدات. ئەو جۆرە پیسبوونەش چەندین دەرەنجامی خراپی بۆ سەر تەندروستی و سەلامەتی جەستە و ئەقڵی مرۆڤ لێ دەكەوێتەوە. لێكۆڵینەوە زانستی و تەندروستییەكان سەلماندوویانە كەوا زێدەرۆیی كردن لە رووناكی یا بەكارهێنانی رووناكی نەگونجاو لە رووی پێكهاتە شەبەنگیەكەیەوە. دەبێتە هۆی چەندین نەخۆشی وەك ژانە سەر، هەستكردن بە شەكەتی، هەستكردن بە نیگەرانی، بۆیە متمانە كردنە سەر رووناكی گلۆپی فلوریسنت لە جیاتی رووناكی خۆرە بە فاكتەرێكی سەرەكی هەست كردن بە ماندووبوون دادەنرێت. بەتایبەتی بۆ ئەوانەی چەندین سەعاتی دوورو درێژ لەژێر ئەو جۆر رووناكیەدا كاردەكەن. توێژینەوە زانستیەكانیش بە راستی روونیان كردۆتەوە كەوا رێژەیەكی بەرزی بارگرژی بە هەموو نیشانە و ماكەكانیەوە لەنێو ئەو كرێكار و كەسانەدا دەركەوتووە كە لە شوێنی كاركردن یا لەماڵەكانیان زێدەرۆیی لە بەكارهێنانی رووناكیدا دەكەن. بەتایبەتی لە جۆری فلوریسنت. لەوەش زیاتر هەندێك وای دەبینن كەوا زێدەرۆیی كردن لە رووناكی رێگر و كۆسپە لەبەردەم پرۆسەی فێربوونی منداڵاندا. ئەو جۆرە منداڵانەش بە بەراورد لەگەڵ منداڵانی دیكە كە كەمتر كەوتوونەتە ژێر كاریگەری رووناكیەكان. گرژی و نیگەرانیان زیاتر پێوە بینراوە و لە خوێندن دووچاری ئاستەنگی زۆرتر بوونەتەوە. رووی دووەمی زێدەرۆیی كردن لە بەكارهێنانی رووناكیدا. لایەنی ئەقڵی و دەروونی مرۆڤ تێدەپەرێنێت و لایەنە ئۆرگانیەكانیش دەگرێتەوە. ئەو كاریگەریەش لە شێوەی بەرز بوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن لەنێو ئەو كەسانەدا دەردەكەوێت، كە رۆژانە و بۆ ماوەیەكی زۆر لەژێر كاریگەری رووناكیەكی چردا دەبن. بەرزبوونەوەی فشاری

"لێكۆڵینەوە زانستی و تەندروستییەكان سەلماندوویانە كەوا زێدەرۆیی كردن لە رووناكی یا بەكارهێنانی رووناكی نەگونجاو لە رووی پێكهاتە شەبەنگیەكەیەوە. دەبێتە هۆی چەندین نەخۆشی وەك ژانە سەر، هەستكردن بە شەكەتی، هەستكردن بە نیگەرانی"

خوێنیش لەم حاڵەتەدا بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ لە ئاکامی بەرزبوونەوەی ئاستی بارگرژی ئەو کەسانەدا بەرپا دەبێت کە دەکەونە ژێر کاریگەری ئەو ڕووناکیە زۆرانە. هەر ئەو کاریگەریەش پێشبینیەکانی ژمارەی دووچار بووانی نەخۆشی پاڵەپەستۆی خوێن لە ئایندەدا بەرز دەکاتەوە و چاوەڕوان دەکرێت ژمارەی تووشبووان لە ساڵی ٢٠٢٥ لە جیهان بگاتە ١،٥ ملیار کەس. دە دەکاتە چارەگی هەموو دانیشتووانی زەوی. ئەگەر ئەم مەسەلەیەش ڕاست دەر بچێت ئەوە ڕێژەی دووچار بووان لەو کاتە بەرامبەر بە ساڵی ٢٠٠٠ بە ڕێژەی ٦٠٪ زیاد دەکات. زاناکانیش پێیان وایە ئەو کاریگەرییە ئۆرگانیانەی بەکارهێنانی ڕووناکی لە ڕادەبەدەر بەرپا دەبن، لە ئاکامی ورووژاندنی جۆرە گلاندێکەوە سەرهەڵدەدات کە کەوتۆتە بنکی مێشکەوە. ئەو گلاندە بە پێوەرێکی ناوەخۆیی گۆڕانکارییەکانی ڕووناکی دادەنرێت و لەڕێی ئەم گلاندەشەوە ڕیتمی ڕۆژانەی پرۆسە فیسیۆلۆژییەکان دیاری دەکرێت. تێکچوونی ئەو ڕیتمەش بۆ نموونە دەبێتە هۆی ڕێگەگرتن لە دەرکردنی هۆرمۆنی میلاتۆنین کە بەرپرسە لە ڕوونەدانی ئالۆزییەکانی دڵی مرۆڤ. پاراستنی لە هێرشی چەندین جۆرە شێرپەنجە. ئەو فرمانەی دوایی میلاتۆنین بە ڕای هەندێك لە زانایان بە هۆی زیادەڕۆیی کردن لە بەکارهێنانی ڕووناکیەوە بەرپا دەبێت. بەتایبەتی کاتێك هۆرمۆنی میلاتۆنین پەکی دەکەوێت. کە دوور نییە هۆکاری بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکانی شێرپەنجە بێت لەنێو ئەو کرێکارانەی کە نۆرەی کارەکانیان بە شەوە، یان زیاتر لەنێو دانیشتوانی وڵاتە پیشەسازییەکاندا ڕوودەدات. لە ساڵانی دواییش لایەنێکی خراپتری ڕووناکی دەرکەوتووە ئەویش ڕووناکی زۆر بەهێزی گڵۆپەکانی پێشەوەی ئۆتۆمبیلە کە پەردەیەك لەسەر چاوی شوفێری ئۆتۆمبیلی بەرامبەردا دروست دەکات و زیانێکی زۆری پێدەگەیەنێت لەوانەش کوێربوونی کاتی. بە کورتی لە دواییدا بۆمان دەردەکەوێت کەوا ئەندامەکانی لەشمان زۆر بە توندی کەوتوونەتە ژێر کاریگەری ژینگەی ڕووناك و دەبێت ئەوەمان لەیاد بێت و کۆشش بکەین خۆمان لە کاریگەرییە خراپەکانی ئەو ڕووناکیە زۆرانە بە دوور بگرین. لەو پێناوەشدا ئەو هەنگاوانە بگرینەبەر وەك دانانی ڕووناکیەکان بەپێی پێویست و قەبارە و ڕووبەری شوێنەکە. بەکارهێنانی ئەو ڕووناکیانەی داپۆشراون تا ڕۆشناییەکەیان کەمتر کاریگەری لەسەر چاو و مێشکمان هەبێت. لە هەموو ئەوانەش گرنگتر بەکارهێنانی ڕووناکیە تەنیا لە کاتی پێویستدا. هەروەها کوژاندنەوەیان لە کاتی نووستندا. و سازکردنی هەڵمەتی هۆشیارکردنەوەی بەردەوام و ئاگادارکردنەوەی شوفێرەکان بە بەکارنەهێنانی ڕووناکی بەرز و بەهێز لە شەواندا. هەروەها کوژاندنەوەی ئەو ڕووناکیانەی بۆ جوانی و ڕازاندنەوە بەکاردەهێنرێن لە دوای نیوە شەودا. جا لەناو ماڵ و شوێنەکانی کارکردن بێت یان لە شەقام و بازاڕەکاندا. هەروەها ڕێکخستنی تابلۆکانی ڕیکلام و ئاگادارکردنەوە بۆ ئەوەی ڕووناکیەکی زۆر بەهێز بەکارنەهێنێت و زیان بە هاتوچۆکەران و بینەرانی نەگەیەنێت.

تێبینی: سوود لە ڕۆژنامەی الشرق ژ١٧٢ بەرواری ٢٤-٥-٢٠١٢ وەرگیراوە لا ٢٧ نووسینی د: فهد ترکستانی

***سەرۆکی ئەندازیاران لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کارەبای هەولێر**

بەرکەوتنی ڕووناکی بەردەوامی ئامرازە ڕووناکەرەوە کارەباییەکان بۆ سەر لەشی مرۆڤ دەبێتە هۆی ڕێگەگرتن لە دروستبوونی هۆرمۆنی میلاتۆنین کە لەلای خۆیەوە ڕێگا لە پێکهێنانی خانەکانی شێرپەنجە و گەشەکردنیان دەگرێت

بینا و باڵەخانەی هاوڕێ بە ژینگە

“ ئەندازیار محەمەد دوکانی

دوای ئـــەوەی دیـــاردەی پەنگخواردنەوەی گەرما و قەتیس بوونی لەسەر رووی هەسارەی زەوی بـووە خەمی زۆریـنـەی هـەرە زۆری زانا و توێژەرەوەکانی ئـەو بـوارە و هەوڵەکانیان چڕتر کردەوە لەپێناو گەڕان بە دوای هەموو ڕێگە چارە و پێشنیارە بەردەستەکاندا، لەو نێوەندەشدا چەندان کۆڕ و کۆڕبەندی گەورە لەسەرتاسەری جیهاندا لـەلایـەن ولآتــە پیشەسازییە گەورەکانەوە ئەنجامدرا، هەموویان لەسەر ئـەوە ڕێکەوتن کە هەوڵەکان بە تـەواوی لەپێناو دەستەبەرکردنی وزەیەکی خاوێن و پاکژدا چڕ بکرێنەوە. بۆ ئەو مەبەستە هەولدرا گرنگیەکی زۆر بدرێت بە بواری وزە نوێووە بووەکان لە جیهاندا و بە شێوەیەکی بەرفراوانی وا پەرەیان پێ بدرێت تا لە دوارۆژدا بتوانن شوێنی وزە باوەکان بگرنەوە و بەشداربن لەپێناو فەراهەم کردنی وزەیەکی پاك و خاوێن بۆ جیهان تا لەو ڕێگەیەوە بتوانرێت ژینگەیەکی تەندروست بهێننە ئاراوە.

لە سۆنگەی ئەم باسەوە چەند پرسیارێکمان لا دروست دەبێت لەوانەش ئەوەیە کە چۆن بتوانین وزە لە سەرچاوەیەکی وا پاکەوە دەستەبەر بکەین کە نەبێتە هۆی پیسبوونی ژینگە؟ ئەم پرسیارە گەورەیی خۆی لەوەدا دەبینێتەوە کە داهاتوویەکی متمانەپێکراومان بۆ زامن دەکات و هەمیشە هانمان دەدات لەپێناو فەراهەم کردنی ژینگەیەکی تەندروستدا و گەڕان بە دوای ئامرازگەلێکی نوێ بۆ بەدەستهێنانی ئەم ئامانجە، بۆیە پێویستە لێرەدا بەشێك لەو هەولآنە بخەینە ڕوو کە لەم پێناوەدا دراون لە جیهاندا لە پـای بەرهەمهێنانی وزەیـەکـی پـاك و جێگرەوەدا و خستنە ڕووی ڕێگەکانی بەکارهێنانی ئایندەی لە بینا و باڵەخانە و ماڵەکاندا بە مەبەستی پاراستن و هێشتنەوەی هەسارەی زەوی بە خاوێنی و پاکژکردنەوەی ژینگە لە پیس بوون، بە مانایەکی دیکە لە پێناو پاراستنی داهاتووی مرۆڤایەتیدا.

دیـاردە دوای ڕوودان و دەرکەوتنی ئـەو دیـــاردەی پـەنـگـخـواردنـەوە و قەتیسبوونی گـەرمـایـە، لـە زۆربــەی ولآتــە پێشکەوتووەکانی جیهاندا چاوتێبرینەکان ڕووەو بەکارهێنانی سەرچاوە جێگرەوەکانی بەرهەمهێنانی کارەبا ئاڕاستەیان گرت. لە گرنگترینی ئەو سەرچاوانەی وزە کە هیچ پیس بوونێکی زیانبەخشی بۆ ژینگە لێ ناکەوێتەوە بریتی بوون لە سەرچاوەکانی وزەی (با) و وزەی خۆر و وزەی ئاو و وزەی گەرمی زەوی و وزەی هەڵکشان و داکشانی زەریاکان بوون.

چارەسەرکردن لەڕێی بەکارهێنانی دیزانی بینا و باڵەخانەکانەوە

بەهـۆیـەوە کـە باڵەخانە و بینا سەر کەشەکان ڕۆڵێکی گـەورە دەبینن لە دروستکردنی ژینگەی دەوروبــەردا و دەبنە هـۆی هەندێك کێشە و بە شێوەیەکی نێگەتیڤانە ڕۆڵ دەبینن، پێویستە لەسەر ئەندازیاری بیناسازی کە ڕۆڵی خۆی لەو بـوارەدا ببینێت و بەشداری بکات لە دامەزراندنی بینا و باڵەخانەی ژینگەیی تەندروستی وا کە لەگەڵ بارودۆخی دەوروبەریدا هاوڕا بێت و ڕۆڵێکی پۆزەتیڤانە بگێڕێت.

دوای گونجاندنێکی تـەواو لە نێوان مرۆڤ و هۆکارەکانی ژینگەدا، ئەویش دروستکردنی باڵەخانەیەکی وایە کە ئەوپەڕی داواکارییەکانی ژینگەی تیادا فەراهەم بکرێت و کەمترین پیسبوونی ژینگەیی لێ بکەوێتەوە بەجۆرێکی وا کە ئاستێکی بـەرزی مەرجەکانی تەندروست بۆ ژیان لەخۆ بگرێت.

ماڵی زیرەك وا ئەژمێر دەکرێت کە بیرۆکەی بەجێهێنانی لەسەر بینا و باڵەخانەی داینامیکی دارێژراوە ئەو باڵەخانە داینامیکیانەی کە بە یەکێك لە جۆرەکانی باڵەخانەی سەوز دادەنرێت، ئەمەش بە هۆی ئەوەوەیە کە خۆی وزە بۆ خۆی دابین دەکات، بە هۆی ئەو جووڵە وزەیەی کە لە بیناکەدا پەیدا دەبێت دەتوانێت وزەی کارەبا نەك تەنانەت بۆ بیناکەی خۆی، بەڵکو بۆ دامەزراوەکانی دەوروبەریشی بەرهەم بهێنێت

نێگەتیڤەکان بنیات نراوە بۆ بەستنەوەی ئاووهەوای جێگەکەیان بە داتاکانی کەشناسیەوە، لەمەشەوە دەتوانرێت باڵەخانەی بەرزی وا بهێنرێتە بەرهەم کە هاوڕا دەبێت لەگەڵ ژینگەدا لە رووی کەمترین خەرجکردنی وزەوە. هەروەها کەمکردنەوەی بەکارهێنانی وزە لە مەودای تەمەنی بیناکەدا، بە جۆرێکی وا کە ڕەنگە بگاتە ٦٠-٣٠٪، دیارە ئەمەش لەڕێی بەکارهێنانی ڕێگا سالبەکانەوە لە بری بەکارهێنانی ڕێگە میکانیکی و کارەباییەکان دەبێت. هەروەك دەزانن بردنە ناوەوەی رووەك و کەرەسە ئۆرگانیەکان بۆ رووکار و شوێنە بەتاڵەکانی ئەو باڵەخانە بەرزانە بایەخ و کەڵکی خۆی دەبێت، لە گرنگترین ئەو کەڵکانەش بریتیین لە:

- هاوسەنگ کردنی ئەو کەرەسە نائۆرگانیانەی کە لە چڕکردنەوەی بیناکاندا تەرکیزی کراوەتە سەر، ئەمەش لەڕێی بردنە ناوەوەی کەرەسەی ئۆرگانیەوە دەبێت کە سیستەمی ژینگەییەکە چاك دەکات.

- بەکارهێنانی رووەك لە رووکاری پێشەوەی بیناکاندا دەبێتە هۆی بەهێزکردنی جوانکاری باڵەخانە بەرزەکان وەك پەیکەرێکی رازێنراوە بە رووەك. ئەمە سەرەڕای ئەوەی کە ئەم رووەکانە سێبەر بۆ بۆشاییەکانی ناوەوە و دیوارەکانی دەرەوە دەکەن کە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی کاریگەری تیشکی گەرمی خۆر لەسەر بیناکە، کە ئەمەش لای خۆیەوە بەشداری دەکات لە دەستەبەرکردنی ژینگەیەکی تەندروستدا لە رووکاری بیناکاندا، چونکە رووەکەکان دەتوانن ئەو یەکانۆکسیدی کاربۆن و دووانۆکسیدی کاربۆنە هەڵمژن کە لە ئۆتۆمبیلەکانەوە دەردەچن و بە هۆی کرداری ڕۆشنە پێکهاتنەوە ئۆکسجین دەردەپەڕێنن، بەمەش ژینگەیەکی بچووکراوەی

لە ڕاستیدا بەهۆی ئەو بارودۆخەی کە لە ئارادایە و بە هۆی تەنگەژەی ئابوری و بەرزبوونەوەی نرخی نەوت و کورتهێنانی یەدەگی ئەنبارکراوی بەرهەمەکانی وزە نوێوە نەبووەکان، ئیدی هەموو تیڕوانینەکان سەرنجیان بەلای بنیاتنانی ئەو جۆرە بینا و باڵەخانانەدا دەچێت کە هاوڕا و هاوڕێی ژینگەن و پشت نابەستن بە بەروبومەکانی ئەم جۆرە وزە کۆن و باوانە. ئیدی بیر لەوە دەکرێتەوە کە بە چ ڕێگە و شێوازێك ئەو باڵەخانە بنیات بنرین تا لەگەڵ ژینگەدا بگونجێن. ئەویش لەڕێی بەکارهێنانی سەرچاوەکانی وزە سالبەکانەوە (نێگەتیڤەکانەوە). ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوپەری کەمکردنەوەی بەکارهێنانی وزە و فەراهەمکردنی داهاتوویەکی بەردەوام.

هەر لێرەشەوە بیرۆکەی باڵەخانە سەرکەش و بەرزەکانی هاوڕای ژینگە هاتۆتە ئاراوە. ئەو باڵەخانە بەرزانەی کە پەیکەری بیناییان لەسەر شێواز و بەکارهێنانی تەکنۆلۆژیای وزە

پتر فێنك و تەندروست بۆ نـاوەوە و ڕووكاری دەرەوەی باڵەخانە بەرزەكان فەراهەم دەكەن. لە نموونەی ئەو جۆرە باڵەخانە بەرزانەش كە هاوڕا و هاوڕێی ژینگەیە لە شاری كوالالەمپوری مالیزیایا كە لە یەكەمینی ئەو باڵەخانە بەرزانەیە لە جیهاندا كە ئەم جۆرە تەكنیكەی تیادا بەكارهاتووە.

هەر لەم ڕوانگەیەشەوە دەبینین كە ماڵی زیرەك گرنگی و بایەخی خۆی دێنێتە ئـاراوە، بۆ ئەو مەبەستەش پێمان باشە كورتە باسێكی ماڵی زیرەك بكەین.

ماڵی زیـرەك وا ئەژمێر دەكرێت كە بیرۆكەی بەجێهێنانی لەسەر بینا و باڵەخانەی داینامیكی دارێـژراوە ئەو باڵەخانە داینامیكیانەی كە بە یەكێك لە جۆرەكانی باڵەخانەی سەوز دادەنرێت، ئەمەش بە هۆی ئەوەوەیە كە خۆی وزە بۆ خۆی دابین دەكات، بە هۆی ئەو جووڵە وزەیـەی كە لە بیناكەدا پەیدا دەبێت دەتوانێت وزەی كارەبا نەك تەنانەت بۆ بیناكەی خۆی، بەڵكو بۆ دامەزراوەكانی دەوروبەریشی بەرهەم بهێنێت. دیارە ئەمەش لەو جۆرە ماڵ و بینایانەدایە كە خاوەن بەكارهێنانی كەمینەن لە وزەدا، یان ماڵی پۆزەتیڤ یان ماڵی نائاسایین. لەكۆتایشدا هەموویان پێناسەیەكن بۆ یەك ناو، ئەویش ئەو ماڵەیە كە تەنیا پێویستی بە بڕێكی كەم لە گەرمی گەرمكردن یان كارەبا هەیە كە ماڵە باوەكانی لەو جۆرە لە حاڵی حازردا بەكاری دەهێنن. ئەمەش بەرهەمێكی نوێی دیكەیە لە بەربوومەكانی پێشكەوتنی زانستی، كە بریتیین لەو باڵەخانە و ڤیلایانەی كە تازەترین پێشكەوتنی تەكنۆلۆژی و زانستی تیادا بەكاردەهێنرێت. لە هاویندا پشتی لە خۆرە و لە زستانیشدا ڕووی لێیەتی. ئەم باڵەخانە و ماڵە زیرەكانە تۆڕێكی زانیاری تـەواوی تێدایە كە دانیشتوانی ناو باڵەخانەكان ئاگادار دەكاتەوە لە پلەی گەرما و لە نەخۆشی دەیـان پارێزێت و تـەزووی كارەبا بە شێوەیەكی ئۆتۆماتیكی دەكوژێتەوە و هەڵدەبێت، هەروەها پەنجەرەكانیش لەگەڵ هەڵهاتنی خۆر دەكرێنەوە لەگەڵ تاریك داهاتنیشدا خۆیان دادەخرێنەوە. هیچ وزەیەكی پیشەسازییانەی تێدا بەكارنایەت، بەڵكو پشت بە وزەی نوێووەبوو دەبەستێت. لانی كەم دەبێت لەم جۆرە باڵەخانە و ماڵە زیرەكانەدا بەكارهێنانی وزەی كارەبا بە بەراوورد بە ماڵ و باڵەخانە باوەكان بە ڕێژەی ٤٠٪ كەمتر بێت. دیارە ئەم خەونەش تا ساڵی ١٩٩١ نەبێت نەهاتەدی ئەویش ئەوە بوو كاتێك لەو ساڵەدا یەكەمین خانوو (ماڵ) لەم شێوەیە لە كادمشتاد-ی ئەڵمانیا دروست كرا. بە جۆرێكی وا لە ئەڵمانیا پەرەی سەند كە لە كۆتایی ساڵی ١٩٩٥دا بە ڕێژەی ٥٪ ی ماڵەكانی ئەو وڵاتە بە وردییەوە ئەم مواسەفەتانەیان بەكارهێنا و سەركەوتنێكی بەرچاوی لە بواری كەمكردنەوەی وزەدا هێنایە كایەوە و تا ئێستاش ئەم هەنگاوە بەردەوام برەوێكی گەورەی لەسەرە و پێدەچێت تا ساڵی ٢٠١٥ ڕێژەكە بۆ ١٠٪ بەرز بێتەوە.

بنچینەی زانستیی قەتیسبوونی گەرمی

ئایا ئاو و هەوای زەوی دەگۆڕێت؟
لە وەڵامدا دەبێت بڵێین بەڵێ دەگۆڕێت، کۆمەڵێك ڕوانگەی کەشناسی پێداگری دەکەن لەسەر خێرایی ئەو گۆڕانکارییانە. ئەم داتایانە بنەمای وەڵامێك دروست دەکەن بۆ پرسیارێکی هەڵواسراو کە زۆر ئاڵۆزە ئەویش بۆچی ئاو و هەوای زەوی دەگۆڕێت؟ ئەم پرسیارەش بە درێژایی ئەم توێژینەوەیە لە بارەیەوە دەدوێین.
تێگەیشتنمان بۆ ئاو و هەوا لە مانایەکی تەسکدا بریتییە لە نێوەندی کەش. بە مانایەکی گەورەتر ئامارەکان ئاو و هەوا وەها شیدەکەنەوە کە بریتییە لە چەند ڕەگەزێك وەك (گەرمی هەوا، خێرایی با، دابارین) بۆ ماوەیەکی دیاریکراو کە مانگێکە یان دەیان ساڵ، ماوەی باو بۆ دیاریکردنی ئاو و هەوا ٣٠ ساڵە کە ڕێکخراوی کەشناسی دیاریکردووە.
بەڵام لە پانتایی زانستیدا پسپۆڕان ئاو و هەوا بە سیستەمێکی زۆر ئاڵۆز دەناسێنن کە پێکدێت لە پێنج ڕەگەزی کارلێکردو و ئەوانیش بەرگی گازیatmosphere بەرگی ئاویhydrosphere بەرگی سەهۆڵی cryosphere بەرگی وشکانی lithosphere زیندە بەرگ biosphere و سیستەمی ئاو و هەوایی لە پەرەسەندنی بەردەوام دایە لەگەڵ کاتدا ئەمەش لەژێر کاریگەری دینامیکیەتی ناوخۆیی و کارتێکەری دەرەکییەوە بۆ نموونە تەقینەوە بورکانیەکان و جیاوازی لە چەندییەتی گەیشتنی تیشکی خۆر بۆ سەر زەوی و کاریگەری مرۆڤ نموونەی گۆڕانی پێکهاتەی بەرگە گازن.
گۆڕانی ئاو و هەوا ئاماژەیە بۆ جیاوازی لە لایەنی ئاماری بۆ نێوەندەکانی دۆخی ئاو و هەوا و هەڵگەڕانەوەکانی کە بەردەوام دەبن بۆ ماوەیەکی درێژ (ڕێژەیی) کە هەندێجار دەیان ساڵ دەخایەنێت.
ئاو و هەوای زەوی دەگۆڕێت لەژێر کاریگەری هۆکارە ناوخۆیی و دەرەکییە سروشتییەکان کە پەیوەستە بە دینامیکیەتی ئاو و هەوا، گرنگە جیاوازی بکەین لە نێوان (گۆڕان و هەڵگەڕانەوە) دا کە هەریەکەیان کۆمەڵێك کاریگەری بەجێدێڵێت.
بەرگی گازی چوارچێوەیەکە کە

زۆرێك لە ڕوانگە کەشناسییەکان هێما بۆ کاریگەری مرۆڤ دەکەن لەسەر ئاو و هەوا، لە ماوەی ٥٠ ساڵی ڕابردوو و ڕوانگە کەشناسییەکان کاریان بۆ دۆزینەوەی کاریگەری گازە گەرمکەرەکان کردووە کە بۆتە هۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی ڕووی زەوی و زۆربوونی جیاوازی پلەکانی گەرمی لە نێوان وشکانی و ئاودا و توانەوەی بەرگی سەهۆڵی و زۆربوونی دابارین لە بازنە پانە جەمسەرییەکان لە باکوری گۆی زەوی

کۆمەڵێك هەڵگەڕانەوەی ناوخۆیی سروشتی تیادا ڕوودەدات بۆ نموونە پڕۆسەی چڕبوونەوەی هەڵمی ئاو بۆ بوون بە هەور،یان خولی ڕاماڵینی بەفرەوار کە بە شێوەیەکی هێواش ڕوودەدات. ئەمە دەریدەخات کە سیستەمی ئاو و هەوایی زەوی خۆی توانای دروستکردنی گۆڕانکاری هەیە لە ماوەیەکی درێژدا بەبێ بەشداری هۆکارە دەرەکییەکان، لەم سۆنگەیەوە پرسێکی گرنگ دێتە پێشەوە ئەویش دەرکەوتنی هەڵگەڕانەوە ناوخۆییە سروشتیەکانی ئاو و هەوا و ئەو گۆڕانانەی بە هۆی کارتێکەرە دەرەکییەکانەوە ڕوودەدەن، ئەمە خاڵێکی زۆر گرنگە کە لێرەوە هەردوو چەمکی (ڕوانگە و دەستنیشانکردن) لە ئاو و هەوادا ڕوون بکرێتەوە، ڕوانگە بە مانای گۆڕانی ئامارییانە لە ئاو و هەوادا بە بێ دەرخستنی هۆکارەکانی، بەڵام دەستنیشانکردن بریتییە لە دەرخستنی هۆکارەکانی دروستبوونی ئەو گۆڕانکارییانە.

ناتوانین لە گۆڕانی ئاو و هەوا تێبگەین بەبێ باسکردنی کارتێکەرە دەرەکییەکان و ناشتوانین لە کارتێکەرە دەرەکییەکان بگەین بەبێ تێگەیشتنی فیزیاییانە بۆ سیستەمی ئاو و هەوای گۆی زەوی، لەڕێی تێگەیشتنی فیزیاییانەوە دەتوانین (نموونەی ژمارەیی) بەکاربهێنین و ڕێژەیەك لە دڵنیایی ببەخشین بە هەمووان بۆ زانینی سەنگی کارتێکەرە دەرەکییەکان لەسەر سیستەمی ئاو و هەوایی، چونکە نموونەی ژمارەیی توانای لێکدانەوە و شیکردنەوەی ئەو کاریگەرییە ئاڵۆزانەی ئاو و هەوای هەیە، هەر لەو ڕێگەیەشەوە دەتوانین بگەڕێیینەوە بۆ ئاو و هەوا دێرینەکان و ئەو گۆڕانکارییانەی لە ڕەگەزەکانیدا ڕوویانداوە و هۆکارەکانی دەستنیشان بکەین بۆ ئەم مەبەستەش دەتوانین کۆمپیوتەر بەکاربهێنین وەك یەکێك لە پێشکەوتووترین ڕێگەکانی چارەسەرکردنی ژمێرەیی. لە پاڵ هەڵسەنگاندنە فیزیاییە ژمێرەییەکان بۆ کاریگەری کارتێکەرە دەرەکییە سروشتییەکان لە گەرمبوونی زەوی، زۆرێك لە ڕوانگە کەشناسییەکان

هێما بۆ کاریگەری مرۆڤ دەکەن لەسەر ئاو و هەوا، لە ماوەی ٥٠ ساڵی رابردوو و روانگە کەشناسییەکان کاریان بۆ دۆزینەوەی کاریگەری گازە گەرمکەرەکان کردووە کە بۆتە هۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی رووی زەوی و زۆربوونی جیاوازی پلەکانی گەرمی لە نێوان وشکانی و ئاودا و توانەوەی بەرگی سەهۆڵی و زۆربوونی دابارین لە بازنە پانە جەمسەرییەکان لە باکوری گۆی زەوی.
دەستەی حکومی بۆ گۆڕانی ئاو و هەوا the enter governmental panel on climate change لە ساڵی ١٩٨٨ دروستبوو وەك چەترێك بۆ کۆکردنەوەی زیاتر لە ٢٥٠٠ زانا و توێژەر لە بواری گۆڕانی ئاو و هەوادا لە ١٣٠ وڵاتی جیاواز، ئەم دەستەیە هەر شەش ساڵ جارێك راپۆرتێکی روون و بەپێزی بڵاوکردۆتەوە تێیدا دوایین دەستکەوتە زانستییەکانی راگەیاندووە، هەر ئەمەش پاڵنەر بوو بۆ بەخشینی نۆبڵی ئاشتی بەم دەستەیە لە ساڵی ٢٠٠٧ دا، ئەمە جگە لە بڵاوکردنەوەی رێنوێنی بۆ کەمکردنەوەی کاریگەری گازە گەرمکەرەکان، هەروەها ئەم دەستەیە دەستپێشخەر بووە بۆ ناساندنی زانستیانەی قەتیسبوونی گەرمی و روونکردنەوەی گۆڕانکارییە تۆمارکراوەکان لە سیستەمی ئاو و هەواییدا و ئەو هۆیانەی کاردەکەنە سەر گۆڕانی ئاو و هەوایی و هەڵسەنگاندنی کاریگەری مرۆڤایەتی لە گۆڕانی ئاو و هەوادا.

١- گۆڕانکارییە تۆمارکراوەکان لە سیستەمی ئاو و هەواییدا.

لە ئێستادا ژمارەی داتاکان لە زۆربوونی بەردەوام دان و رێگاکانی شیکردنەوەشیان هاوشان لە پێشکەوتنی بەردەوام دان و وردی هەڵسەنگاندنی تۆمارەکان لە رووی جۆرییەتی و وەرگرتنیان لە سەرچاوە جیاوازەکانەوە تێگەیشتن بۆ گۆڕانی ئاو و هەوا زیاد دەکەن.
ئەم دەروازەیە ئاماژەیە کە بۆ رێگەکانی گۆڕانی ئاو و هەوا لە رابردوودا ئەمەش لە چوارچێوەی پێوانەکردنی بەشێکی زۆری گۆڕانەکان لە سیستەمی ئاو و هەواییدا بە شێوەیەکی راستەوخۆ لەم بارەیەوە پێوانەکردن لە پشتێنەیەکی فراوانی رووی زەوی بۆ پلەکانی گەرمی لە نیوەی یەکەمی سەدەی نۆزدەیەم هاتە کایەوە، هاوشان پێوانەکاری بۆ ئەو گۆڕانانە دەکرا کە لە رەگەزەکانی کەش روویدەدا وەك باران و با هەروەها روانگەکانی کەشناسی بۆ پێوانەکردنی ئاستی رووی دەریا و لەگەڵیدا پلەکانی گەرمی ئاوی قوڵاییەکان لە ساڵانی چلەکان دەستی پێکرد، دواترین داتا بۆ رەگەزەکانی کەش و ئاو و هەوا وەرگیرابێت (بە دەست هێنرابێت) لەرێی مانگە دەستکردەکانەوە بوو ئەمەش لە دوای ساڵانی حەفتا بە تەواوی پەرەیسەند.

١ – ١ گۆڕانکارییە تۆمارکراوەکان لە پلەکانی گەرمیدا.

تێکرای گشتی گەرمی زەوی لە ماوەی ساڵانی ١٩٠٦ بۆ ٢٠٠٥ بە رێژەی ٠،٧٤ زیادیکردووە، بە گوێرەی پێشبینیەکانی راپۆرتی دەستەی حکومی بۆ گۆڕانی ئاو و هەوا لە ساڵی ٢٠٠١ ئامارەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە گەورەترین گەرمبوون روویدا بێت لە سەدەی بیستەم لە ماوەی (١٩١٠ - ١٩٤٥) و (١٩٨٦ — ٢٠٠٥) بووە.

شیکارە نوێیە ئامارییەکان دەریانخستووە کە نیوەگۆی باکوری زەوی کە رووبەرووی گەورەترین گەرمبوون هاتووە لە سەدەی بیستەمدا بە بەراوورد بە ١٠٠٠ ساڵی رابردوو، ساڵانی ١٩٠٨ و ٢٠٠٥ توندترین ساڵانی گەرمی نیوەگۆی باکور بووە. لە هێڵی کەمەرەیی بچوکترین پلەکانی گەرمای رۆژانە و شەوانە زیادیکردووە لەسەر وشکانی بە قەبارەی دوو هێندە لەماوەی ساڵانی ١٩٥٠ — ٢٠٠٥ هەروەها شیکردنەوەکان دەریدەخەن کە بەرزبووەوەی پلەی گەرمی لەسەر وشکانی زۆر خێراترە وەك لەسەر رووبەرە ئاوییەکان ئەم جیاوازییە تۆمارکراوە لە ساڵی ١٩٧٩ بە تێکڕایی ٠،٢٧ پلەی گەرمی لەسەر ناوچەیەکی وشکانی دیاریکراو، ٠،١٣ پلە گەرما لە ناوچەیەکی ئاوییدا واتە جیاوازییەکە دوو بەرامبەرە لە نێوان وشکانی و ئاودا.
مانگە دەستکردەکان و باڵۆنە هەواییەکان کە لە دوای ١٩٧٩ دەستیان کردووە بە تۆمارکردنی پلەی گەرمی چینی ژێرەوەی ترۆپۆسفێر هەستیان بە گەرمبوونی ئەو چینە کردووە بە رێژەی ٠،١٩ لە یەکەیەکی دیاریکراودا. سەبارەت بە زێدەرۆیی گەرمیش گۆڕانی گەورە تۆمار کراوە، توێژینەوەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە ژمارەی رۆژە ساردەکانی ساڵ بە رێژەی ٠،٧٥ لە کورتی داوە لە بازنەکانی ناوەڕاست و لە بەرامبەردا ژمارەی رۆژە گەرمەکان زیادیکردووە بە رێژەی ١٠٪ لە ماوەی نێوان (١٩٥١-٢٠٠٣)، لەلایەکی دیکەوە ئەو شەپۆلە گەرمییانەی لە وەرزی هاوییندا روودەکەنە ناوەڕاست و خۆرئاوای ئەوروپا لە توندترین شێوەکانی زێدەرۆیی گەرمییە لەسەرەتای سەرهەڵدانی تۆمارکردنی روانگە ئاو و هەواییەکان بۆ پلەی گەرمی بە پشت بەستن بە ئامێری تۆمارکەری گەرمی (تێرمۆگراف) لە ساڵی ١٩٨٠ ەوە.

١ – ٢ گۆڕانکارییە تۆمارکراوەکانی دابارین و شێی زەپۆش

دوایین شیکردنەوەکان بەردەوامی زیادبوونی تێکڕای ساڵانەی دابارینی زەوی دەردەخەن و ئەم زیادبوونەش تۆمارکراوە لە ئاستی بازنە پانەکانی ناوەڕاست و جەمسەری باکوری گۆی زەوی کە دەستپێدەکات لە بازنەی پانی ٣٠ پلە لە ماوەی ساڵانی ١٩٠٠-٢٠٠٥، بەڵام لە بەرامبەردا کەمبوونەوەی بەردەوام لە چەندیەتی دابارینی بازنە پانە خولگەییەکان تۆمارکراوە بە دیاریکراوییش بازنەکانی نێوان ١٥ پلەی باکور و باشوری هێڵی کەمەرەیی زەوی، ئەم کەمبوونەوەیە بە روونی لە ماوەی ساڵانی ١٩٧٦—١٩٧٧ درکی پێکرا. لە گرنگترین ئەو هەرێمانەی کە ناسراون بە زۆری رێژەی دابارین تیایاندا بریتییە لە باکوری ئەمریکای باکور، باکوری ئەوروپا، ئەمە سەرەڕای باکور و ناوەڕاستی کیشوەری ئاسیا، بەڵام

هەندێك هەرێمی دیکە لە جیهاندا وەك کەناری ئەفریقی و ئاوەزێلی دەریای ناوەڕاست و باشوری کیشوەری ئەفریقیا و هەندێك ناوچەی جیاواز لە باشوری کیشوەری ئاسیا ناسراون بە وشکی (کەم بارانی) لە دابارینیاندا ئەوە پەیوەندیدارە بە دەریـا و زەریـاکـانـەوە، ڕێـژەی بە هەڵمبوون کە تیایاندا ٤ - ٢ ٪ لە ماوەی سالانی ١٩٨٨— ٢٠٠٤ ناوچە نیمچە جەمسەرییەکان و ناوچە جەمسەرییەکان ڕێژەی بە هەڵمبوون تیایاندا زیادیکردووە.

١ – ٣ گۆڕانکارییە تۆمارکراوەکان لە بەرگی بەستووی چینە سەهۆڵییەکانی زەوی.

لەگەڵ کەمبوونەوەی چینە بەستووەکان و سەهۆڵبەندانەکانی زەوی پلەکانی گەرمای ڕووی زەوی بەرزبوونەتەوە. ئامارەکانی مانگە دەستکردەکان دەریدەخەن کە توانەوەی چینە سەهۆڵییەکانی زەوی زۆر خێرا بووە لە دوای سالانی ١٩٦٠ وە بە ڕێژەی ١٠٪ زیادیکردووە، ڕوانگەکان لـە مـاوەی ١٥٠ سـاڵـی ڕابـردوودا توندترین توانەوەی چینە سەهۆڵییەکانیان تۆمارکردبێت لە دوای سالانی ١٩٦٠ە بە جۆرێك هەندێك ناوچەی بازنەکانی پانی ناوەڕاست و باکوری گۆی زەوی لە ماوەی دوو هەفتەدا هەندێك دەریاچە و ڕووبار بە تەواوی تواونەتەوە. دواین توێژینەوەی زانستی دەریخستووە کە ئەستووری چینە سەهۆڵیەکانی جەمسەری باکور یەك مەتر کەمی کردووە لە ماوەی سالانی ١٩٨٧ — ١٩٩٧ هەر هەمان توێژینەوە ئاماژە بە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی خاك دەکات بە تێکڕای ٠،٣ لە ماوەی سالانی ١٩٨٠ - ٢٠٠٥ . قەبارەی توانەوەی خاکی بەستووش ٠،٠٤ مەتر لە ساڵێکدایە لە ناوچەی ئالاسکای ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لە دوای سالانی ١٩٩٢، لە هەمان کاتدا ڕێژەی توانەوەی خاکی بەستوو لە بانی تبت ٠،٠٢ مەتر لە ساڵێکدا کە بێگومان ئەمەش کاریگەری لەسەر بەرگەکانی دیکەی زەوی دەبێت.

١ — ٤ گۆڕانکارییە تۆمارکراوەکان لە کەشناسی ئاو و هەوا زیدەڕۆکاندا.

دەستەی حکومی بۆ گۆڕانی ئاو و هەوا لە ڕاپۆرتی سێیەمیدا لەساڵی ٢٠٠١ و ڕاپۆرتی چوارەمی ٤ی فیبرایری ٢٠٠٧ دوای کۆنگرەی بانکۆك لە پوختەکانی ئەم ڕاپۆرتانەدا زۆر گرنگی داوە بە بابەتی گەرمبوونی جیهانی (global warming) و پەیوەندی بە دیاردە زیدەڕۆییە ئاو و هەواییەکان لە گەردەلول و تەوژمە خولگەییەکان، ڕاپۆرتی سێیەمی ساڵی ٢٠٠١ دەریخستووە کە سەختە بتوانرێت پێشبینی و چاودێری گەردەلول بکرێت بە وردی لە ماوەیەکی درێژدا جگە لەوە بەڵگەنامەی زانستی لەو بوارەدا زۆر کەمن بە بەراورد بە ڕەگەزەکانی دیکەی ئاو و هەوا وەك گەرمی و دابارین کە تۆماری زیاتر لە ٢٠٠ ساڵ بەردەستە، ناتوانرێت پشت بە سەرچاوە مێژووییەکان ببەسترێت بۆ زانینی خێرایی و تایبەتمەندییەکانی گەردەلول و پێوەندی بە گەرمبوونی زەوییەوە.

هەر لەو ڕاپۆرتەدا ئاماژە بەوە کراوە کە بۆ یەکەم جار لە ساڵی ١٩٥٠ دەستکراوە بە چاودێریکردنی گەردەلول و توندەبا و تـەوژمـەکـان، لـەو سـاڵـەوە تـا٢٠٠١ گۆڕانکارییەکی ئەوتۆ بەدی نەکراوە کە بەسەر گەردەلول و تەوژمەکاندا هاتبێت، بـەڵام پـەیـوەنـدی نـێـوان گـەرمبوونی جیهانی و زیدەڕۆییە ئاو و هەواییەکان پەیوەندییەکی هۆکارێتییە.

لە ڕاپۆرتی ٢٠٠٧ دا ئەم بابەتە بە چڕی تـاوتـوێ کـرا و تۆمارەکانیش وردە وردە پەرەسەندنی پەیوەندی نێوان گەرمبوونی جیهانی و دیاردە زیدەڕۆییە ئاو و هەواییەکانیان ڕوونتر کردۆتەوە، لە گرنگترین ڕێگریش بۆ پێوانەکردنی ئەم بابەتە جۆراوجۆری پێوەرەکانی و بەکاربردنیان بوو لە هەرێمە ئاو و هەواییە جیاجیاکانی جیهان، دواتـر هـەردوو پێوەری (سفیر—سمسون) و پێوەری (سەنتەری هیندی بۆ ڕوانگەی ئاو و هەوا) دیاریکران بۆ چاودێکردنی گەردەلول و تەوژمە خولگەییەکان، بە نموونە تەوژمە خولگەییەکان بە پێوەری سەنتەری هیندی پێوانە دەکرێت. هەندێك لە توێژەران پشت دەبەستن بە چەند بنەمایەکی دیکە وەك ژمارەی ڕۆژەکانی گەردەلوول و ژمارەی ڕۆژەکانی گەردەلوولی بەهێز و تایبەتمەندییەکانی تەوژمە خولگەییەکان.

بۆ دەرچـوون لەو زۆری پێوانەکارییە دیزاینی نیشاندەری ACE و نیشاندەری NOAA کـراوە کە ئاژانسی ئەمریکی بۆ زەریـا و بۆشایی دیاردیکردووە بۆ پێوانە کردنی گەردەلوول، ئەم نیشاندەرە لە بنەڕەتدا پێوانەی خێرایی جوڵەی با دەکـات بەشێوەی بـەردەوام لە ماوەی شەش سەعات لە شوێنێکی دیاریکراو دا، ئەم ویستگانە لە ساڵی ١٩٥٠ وە دەسـتـیـان کـــردووە بـە تۆمارکردنی تایبەتمەندییەکانی گەردەلوول و تا ساڵی ٢٠٠٦ لە هـەردوو زەریـای ئەتڵەسی و هێمن جێگیر کراون و هەروەها لە ساڵی ١٩٧٠ تا ٢٠٠٦ لە نیوەگۆی باکور و زەریای هیندی بەتایبەت دانراون و بۆ توێژینەوە دەربـارەی پەیوەندی نێوان گەرمبوونی جیهانی و گـەردەلـوول و تەوژمە خولگەییەکان، لە مـاوەی تۆمارکردنەکاندا بەتایبەتی لە دوای ساڵانی٢٠٠٠ وە ڕێژەی گەردەلولەکان زیـادی کـردووە کاریگەرییەکانیشی زیادی کردووە.

٢ — هۆکارەکانی گۆڕانی ئاو و هەوایی

هەندێك گۆڕانکاری لە ئاو و هەوادا ڕوویداوە لە ئەنجامی هەڵگەڕانەوەکاندا لەنێوخۆی سیستەمی ئاو و هەواییدا. دەتوانین بەراوردی هۆکارە دەرەکیەکان بکەین لەسەر ئاو و هەوا بەشێوەیەکی گشتی بە بەکارهێنانی چەمکی کارتێکەری تیشکدانەوەی radiative forcing ئەم نیشاندەرە کاریگەری ئـەو هۆکارانە دەردەخـات کە گـۆڕان لە هاوسەنگی وزە لە ناوەوە و دەرەوەی بەرگە گازدا دروست دەکەن کە هۆکارێکە بۆ ئاو و هەوا ئەویش لەسەر بنچینەی (وات-ێك بۆ مەترێك چوارگۆشە، ئەگەر هاتوو کارتێکەرە تیشکدەرەوەکە پۆزەتیف بوو + ئەوا واتە گازە گەرمکەرەکان چڕیان زیادی کردووە و بۆتە هۆی گەرمبوونی ئەو ڕووە، بەڵام ئەگەر بە نێگەتیف —

بوو واتە ڕووەکە ساردبۆتەوە).
هەندێك هۆکاری سروشتی لەناکاو وەك گڕکانەکان کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر کۆی گەیشتنی تیشکی خۆر،توێژینەوە زانستیەکان پێداگری دەکەن کە بۆ تێگەیشتن لە گۆڕانی ئاو و هەوا زۆر پێویستە شیکردنەوەی تەواو بۆ کاریگەری هۆکارە دەرەکییەکان بکرێت و بێگومان بەشداری هۆکارە دەرەکییەکان لە گۆڕانی ئاو و هەوا و لێکەوتەکانی لە داهاتوودا ڕێژەیین و بە هاوبەشی لەگەڵ هۆکارە سروشتی و مرۆییەکانی دیکە گۆڕانی جیاواز لە تایبەتمەندییەکانی کەش و ئاو و هەوادا دەخولقێنن.

٢ – ١ هۆکارە سروشتییەکان

٢ – ١ – ١ هۆکاری گەردوونی و کاریگەری لەسەر خۆردانەوە

پوختەی تیۆری میلۆنکۆڤیچ یان خولی میلۆنکۆڤیچ کۆی هۆکارەکانی پەیوەست بە ئەندازەی گەردوونی هەسارەی زەوی و کاریگەرییە ئاو و هەواییەکانیەتی، داڕێژەری ئەم تیۆرە زانا (میلتۆن میلۆنکۆڤیچ ١٨٧٩– ١٩٥٨) ە میلۆنکۆڤیچ لە سییەکانی سەدەی ڕابردوو توێژینەوەکانی لە بارەی چاخی پلایۆستۆسین (چاخی سەهۆڵی) بڵاوکردەوە، لە بنەڕەتدا میلۆنکۆڤیچ سوودی وەرگرتووە لە هەردوو زانای فەڕەنسی (جۆزیف ئەلفۆنس ئەڵدمار) کە زانایەکی ماتماتیك بوو (١٧٩٧– ١٨٦٢) کتێبەکەی بە ناوی شۆڕشی دەریا لە ساڵی ١٨٤٢ بڵاوکردەوە تیایدا ئاماژەی بەو سەردەمە سەهۆڵییانە کردبوو کە زەوی پێیدا تێپەڕیوە هۆکارەکەشی بۆ کاریگەری گەردوونی گەڕاندبۆوە، لەلایەکی دیکەوە زانای بەریتانی جەیمس کرۆڵ (١٨٢١– ١٨٩٠) لە کتێبەکانیدا (ئاو و هەوا و پەیوەندی بە جیۆلۆجیاوە ١٨٧٥) و کتێبی (ئاو و هەوا و گەردوون ١٨٨٥)، میلۆنکۆڤیچ زۆر سوودی لە بۆچوونی ئەم دوو زانایە بینیوە.
گریمانەکەی میلۆنکۆڤیچ سەرکەوت بۆ ئاستی (تیۆر) ئەمەش دوای ئەوە هات کە توێژینەوەی ئەزموونی لەبارەیەوە ئەنجامدرا و ئەنجومەنی نیشتیمانی بۆ لێکۆڵینەوە سەر بە ئاژانسی ناسای ویلایەتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا هەریەك لە (هایس و ئێمبری و شیکڵتۆن) چەند توێژینەوەیەکیان ئەنجامدا بە مەبەستی بەڵگەهێنانەوە بۆ گریمانەکەی میلۆنکۆڤیچ بە ڕێگەی O^{18} ئۆکسجین هەژدە لە ڕەگەزی ئاو H^{2O} کە دەگۆڕێت بە گۆڕانی پلەی گەرمی، گەردیلەی O^{18} قورسترە لە گەردیلەی O^{16} واتە $H2O^{18}$ خێراتر لە ئاو و بەفری $H2O^{16}$ دەتوێتەوە، زانایان زۆر سوودیان بینیوە لەو نموونانە وەرگرتووە لە ماوەی شیکردنەوەی نموونەکانی بەفری جەمسەرەکان.

* گۆڕانکاری لە جیاوازی سەنتەری خولگەی زەوی

خولگەی زەوی کە بە دەورەی خۆردا سوڕاوەتەوە خولگەیەکی تەواو بازنەیی نییە، بەڵکو شێوە هێلکەییە و خۆر دەکەوێتە یەکێك لە لاتەنیشتەکانی زەوی، درێژی خولگەکە بە ٩٠٠ ملیۆن کم خەمڵێنراوە و خێرایی خولانەوەی زەوی لەسەر ئەم خولگەیە ٣٠ کم لە چرکەیەکدایە زەوی لەم خولگەیەیدا دەکەوێتەوە سەر نزیکترین خاڵ لە ڕووی خۆرەوە (perihelion) دەشکەوێتە سەر دوورترین خاڵ لە ڕووی خۆرەوە (aphelion).
زانراوە کە خولگەی زەوی دەگۆڕێت بۆ نیمچە بازنەیی (جیاوازی سەنتەری بچووك بەهێندەی ٠،٠٠٥ بۆ شێوەی هێلکەیی)، (جیاوازی سەنتەری گەورە بە هێندەی ٠،٠٢٨) ئەم گۆڕانکارییانەش وا خەمڵێنراوە لە ماوەی ٤١٣ هەزار ساڵ بە تەواوی ڕوودەدات. ئێستا جیاوازی لە سەنتەری خولگەیی زەوی بە ٠،٠١٧ دادەنرێت. دەتوانرێت شرۆڤە بۆ ئەو گۆڕانکارییە بکرێت لەژێر ڕۆشنایی یاساکانی نیوتن کە لە بنەڕەتدا پەیوەستە بە هێزی کێشکردنی نێوان هەسارەکانی کۆمەڵەی خۆر، بەتایبەت کاریگەری هەردوو هەسارەی زوهرە و عەتارد لەسەر زەوی. ئەم هۆکارە بە کاریگەر دادەنرێت لە ڕێژەی گەیشتنی خۆردانەوەی گەیشتوو بۆ سەر زەوی لەنێو خولی میلۆنکۆڤیچ.
ڕێژەی گەیشتنی تیشکی خۆر (خۆردانەوە) لەژێر کاریگەری جیاوازی سەنتەری خولگەیی دایە و لەکاتی گەیشتنە سەر نزیکترین خاڵ لە خۆرەوە ئەوکاتە ڕێژەکەی ٢٣٪ زیاد دەکات، بە جۆرێك ڕەنگدانەوەی لەسەر ماوەی وەرزەکانیش هەیە، ئەگەر زەوی نزیکبۆوە لەخۆر هەردوو وەرزی پاییز و زستان کورتتر دەبن لە هەردوو وەرزی بەهار و هاوین و لە بەرامبەردا هاوین درێژترە بە جیاوازی ٤،٦ ڕۆژ لەوەرزی زستان و وەرزی بەهاریش درێژترە لە وەرزی پاییز بە جیاوازی ٢،٩ ڕۆژ.

لاری تەوەرەی زەوی

گۆی زەوی بە تەوەرەیەکی لاردا بە ٢٣ پلە و ٤٥ دەقیقە بە دەوری خۆردا دەخولێتەوە، پلەی لاربوونەوەی زەوی یەك پلە دەگۆڕێت بە ماوەی ٤١ هەزار ساڵ، وا خەمڵێنراوە کە بە ١١ هەزار ساڵ زەوی بۆ ٢٤ پلە لاردەبێتەوە و بە ٢٠ هەزارساڵیش ٢٢ پلە لاردەبێتەوە ئەم گۆڕانەش بە هۆی زۆری جیاوازی گەرمییەوە ڕوودەدات لەنێوان وەرزەکاندا، جیاوازی گەرمی لەنێوان زستان و هاویندا کاریگەرییەکەی زیاتر دەبێت لەگەڵ لاربوونەوەی زەویش پشتێنەی تیشکی خۆر لە بازنە پانە باڵاکان زیاد دەکات و لە بازنە پانە نزمەکانیش کەم دەکات، ئەم ئاڵوگۆڕە کاری کردۆتە سەر فێنکبوونی وەرزی هاوین لە سەرەتای چاخی پلایۆستۆسین، نزمبوونەوە لە ئاستی لاربوونەوەی تەوەرەی زەوی لەوانەیە کاریگەری گەورەی هەبێت لەسەر دروستبوونی پەڵەی گەورەی سەهۆڵی لە ئەنجامی کەمبوونەوەی گەیشتنی تیشکی خۆری بۆ سەر بازنە پانە باڵاکان و ساردی وەرزی هاوین، ئێستا زەوی لاری تەوەرەکەی ٢٣ پلە و ٤٥ دەقیقەیە و لە کەمبوونەوەی پلەپلەیی بەردەوام دایە و بەپێی پێشبینیە زانستییەکانیش نزمترین ئاست لە ماوەی ١٠ هەزار ساڵی داهاتوودا ڕوودەدات.

٢ – ١ – ٢ تەقینەوەی گڕکانەکان و چالاکی خۆر

تیشکدانەوەی خۆر سەرچاوەی سەرەکی سەرجەم وزەکانە لە سیستەمی ئاو و هەوایی زەوی، ڕوانگە کەشناسییەکان لەڕێی مانگە دەستکردەکانەوە لە کۆتایی حەفتاکانەوە هەستیان بە جیاوازی ڕێژەی چالاکی خۆر کردووە کە بە ١١ ساڵ دەخەملێنرێت بۆ هەر (١٪) وردیلەی ناو چینی ستراتۆسفێر (ئەو گەردوو دڵۆپەی زۆر وردن لە هەوادا هەڵواسراون) کە دەرچووی دوکەڵ و پاشماوەی گڕکانەکانن لە ماوەی ساڵانێکی دوورو درێژدا لە نموونەی ئەو گڕکانانەش لە نێوان ساڵانی ١٨٨٠– ١٩٢٠ ڕوویداوە و لە ساڵی ١٩٦٠– ١٩٩١ لە دوای ١٩٩١ەوە هیچ زنجیرە تەقینەوەیەکی گڕکانی وەها ڕووی نەداوە کە کاریگەری لەسەر ئاو و هەوا دابنێت.

٢ – ٢ هۆکارە مرۆییەکان

٢ – ٢ – ١ چڕبوونەوەی گازە گەرمکەرەکان لە زەپۆشدا کە بە هۆی چالاکییە مرۆییەکان زیاد دەکەن

ڕووی زەوی ئەو تیشکە خۆرە هەڵدەمژێت کە پێی گەیشتووە دواتر بڵاودەبێتەوە لە کۆتاییشدا دواتر دەگەڕێتەوە بۆ بۆشایی لە شێوەی کورتە شەپۆل. زەوی ساڵانە ڕێژەیەکی نزیك لە هاوسەنگ تیشکی خۆر وەردەگرێت و دەیداتەوە دەتوانین بڵێین زەپۆش ڕێژەیەکی زۆر لە (خۆردانەوە) لە دەرەوەی ڕووی زەوی دەمژێت بەم ڕێگەیە زەوی پارێزگاری لە گەرمییەکەی دەکات، لەگەڵ هەر زۆربوونێکی گازە گەرمکەرەکان ڕووی زەوی توانای دانەوەی گەرمی بۆ بۆشایی کەمدەبێتەوە بەمەش دەوترێت زۆربوونی کاریگەری گەرمی لەنموونەی ئەو گازانەش (دوانۆکسیدی کاربۆن، میسان، ئۆکسیدی نیترۆز، کلۆرۆفلۆرۆ کاربۆن) ئەم گازانە ڕێگری دەکەن لە هەڵگەڕانەوەی گەرمی لە ڕووی زەوییەوە بۆ بۆشایی هەروەها دەبنە هۆی داخورانی زەپۆش لە دواجاریش دا کاردەکەنە سەر سیستەمی ئاو و هەوایی.

٢ – ٢ – ٢ گازە گەرمکەرەکان (گازە خانووە شوشەییەکان)

گازە گەرمکەرەکان جیاوازی فراوانیان هەیە لە ڕووی شێوە و قەبارە و دابەشبوونیان، هەندێك گازی گەرمکەر ڕاستەوخۆ سەردەکەون بۆ نێو زەپۆش، بەڵام هەندێکی دیکەیان لە دوای کۆمەڵێك پرۆسەی کیمیایەوە سەردەکەون بۆ نێو زەپۆش، هەندێکیان ماوەی مانەوەیان دوور و درێژە لە زەپۆشدا، هەندێکیان تەمەنیان کورتە، خاڵی هاوبەشی نێوان گازە گەرمکەرەکان گەشەی زۆر و بەردەوامە لە دوای شۆڕشی پیشەسازییەوە.

- گۆڕانکارییە تۆمارکراوەکانی چڕبوونەوەی گازە گەرمکەرە تەمەن درێژەکان و کاریگەرییان لەسەر خۆردانەوە.

گۆڕانکارییەکانی هەزارەی یەکەمی زایینی لە چڕبوونەوەی گازە

گەرمکەرەکان زۆر کەمن (نییە)، بەڵام ئـەوەی کە زیاتر هەستی پێکراوە لە دوای شۆڕشی پیشەسازییەوە چوار گازی سەرەکی هەیە دەبنە هۆی گلدانەوەی گەرمی:

• دوانۆکسیدی کاربۆن CO^2

لە سەرەتای چاخی پیشەسازییەوە چڕی گازی CO^2 زیادی کردووە لە بەرگە گازدا بە ڕێژەی ٢١٪ بە قەبارەی ٢٨٠ بەش لە ملیۆنێکدا (PPm) لە ساڵی ١٧٥٠ ئەم ژمارەیە بەرزبۆوە بۆ ٣٧٩ بەش لە ملیۆنێکدا لە ساڵی ٢٠٠٥ دا، توێژینەوەکان ئاماژە بەوە دەدەن کە ئەم دە ساڵەی کۆتایی (١٩٩٥– ٢٠٠٥) ڕێژەی زیادبوونی دوانۆکسیدی کاربۆن لە هەوادا ١ – ٩ بەش لە ملیۆنێکدایە و ئەمەش بەرزترین ڕێژەیە لە ماوەی ٢٠٠٠ ساڵی ڕابردوو تۆمار کرابێت، ڕێژەی ٧٥٪ گازی CO^2 لە ئەنجامی سووتانی سووتەمەنییە دەرهێنراوەکانەوەیە ڕێژەکەی دیکەی بە هۆی کەمبوونەوەی ڕووبەری سەوزاییەوە کە بەرپرسە لە گۆڕینی CO^2 بۆ ئۆکسجین.

• گازی میسان (CH^4)

چڕی ئەم گازە لە زەوشدا لە ساڵی ١٧٥٠ەوە بە ڕێژەی ١٥١٪ زیادیکردووە و تێکڕای قەبارەکەی ١٧٧٤ بەش لە ملیۆنێکدایە بۆ ساڵی ٢٠٠٥، لە گرینگترین سەرچاوەکانی ئەم گازەش پرۆسەی ترشاندنە کە لەخاکی شێدار دا ڕوودەدات و دووکەڵی زبڵ و خاشاکیش سەرچاوەیەکی دیکەی ئەم گازەیە.

• ئۆکسیدی نیترۆز (N^2O)

چڕی ئەم گازە ١٧٪ زیادیکردووە لە دوای ساڵی ١٧٥٠ وە تێکڕای قەبارەکەی ٣١٩ بەشە لە ملیۆنێکدا ساڵی ٢٠٠٥، سەرچاوەی سەرەکی ئەم گازەش بەپیتکەرە کیمیاییەکان و سوتەمەنییە دەرهێنراوەکانە.

• کاربۆنی هالۆجینی (Halo Carbon)

گازی گەرمکەری چالاك و تەمەن درێژن، پێکدێت لە ئاوێتەی کاربۆن و فلۆر و کلۆر و برۆمین و یۆد، چالاکی مرۆڤ بە سەرچاوەی سەرەکی ئەم گازە دادەنرێت. لە گرینگترین ئاوێتەی ئەم گازەش (کلۆرۆ فلۆرۆ کاربۆن Cfcs)ە.

ڕێژەی ئەم گازە لە ساڵی ١٩٩٤ وە بە دواوە بە پلەپلەیی کەمبۆتەوە ئەویش دوای ڕێکەوتننامەی (مۆنتریال) کە وڵاتانی بەشدار بڕیاریاندا بە کەمکردنەوەی ڕێژەی ئەم گازە لە هەوادا، بەڵام ئەوەی لەم ساڵانەی دواییدا لە لێکۆڵینەوەکاندا ئاماژەی پێدەکرێت لە بری گازی کلۆرۆفلۆرۆکاربۆن هەندێك گازی دیکە برەکەیان زیادی کردووە وەك هایدرۆکلۆرۆفلۆرکاربۆن (Hcfcs) و گازی پرۆفلۆرۆکلۆرۆکاربۆن (pfcs) و گازی هکسافلۆریدی کبریت (sf^2) کە مرۆڤ بەرپرسیارە لە دروستکردنیان و بەوە دەناسرێنەوە کە تەمەن درێژن و توانای مژینی تیشکی ژێر سووریان زۆرە واتە ئەم گازانە بۆ ماوەیەکی درێژ کاریگەری لەسەر ئاو و هەوا دادەنێن و هەر بۆ نموونەش گازی هکسافلۆریدی کبریت بە چالاکیەکەی (ئەکتیف) دەناسرێتەوە کە توانای مژینی تیشکی خۆری لە گازی CO^2 (٢٢٢٠٠ جار) زیاترە.

- گۆڕانکارییە تۆمارکراوەکان لە گازە گەرمکەرە تەمەن کورتەکان و کاریگەرییان لەسەر خۆردانەوە.

گازی ئـۆزۆن یەکێکە لە گازە گەرمکەرەکان کە لەچینی ستراتۆسفێردا ڕێژەکەی بەرزە و چڕی ئەم گازە بەپێی شوێن دەگۆڕێت، ئەم گازەش لە زەوشدا بە هۆی کارلێکی کیمیایی و ڕووناکی دروست دەبێت، گازی ئۆزۆنی ترۆپۆسفێری دروستبوو لە گۆڕانی کیمیایی ڕووناکی گازی دوانۆکسیدی نایترۆجین (NO^2) کە لە سووتانی سووتەمەنی دەرهێنراو دروست دەبێت لە گازە گەرمکەرەکانە و بە تایبەتمەندی تەمەن کورتی (هەفتەیەك–چەند مانگێك) لە هەوادا دەمێنێتەوە، هەندێك توێژینەوە ئاماژەیان بەوە کردووە کە ڕێژەی گازی ئۆزۆنی ترۆبۆسفێری زیادیکردووە بە ڕێژەی ٣٥٪ لە دوای شۆڕشی پیشەسازییەوە.

٢ – ٢ – ٣ لێکەوتەکانی گۆڕان لە بەکارهێنانی زەویدا.

لە سەرەتادا گـۆڕان لە بەکارهێنانی زەویدارستانەکانی گرتەوە بە شێوەیەکی سەرەکیانە، لێکۆڵینەوەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە زۆرترین کاریگەری لەسەر بازنە پانەکانی جەمسەری داناوە کە بۆتە هۆی بڕینی دارستانەکان و بۆتە هۆی کەمبوونەوەی ڕێژەی ئەلبیدۆ.

پـــــــوختە

ناتوانین خەسڵەتەکانی ئاو و هەوا بزانین لە داهاتوودا تەنیا لەڕێی شیکردنەوەی (خەملاندنی چەندایەتی) ئەو گۆڕانانەی کە ڕوودەدەن نەبێت، سیستەمی ئاو و هـەوایی کارتێکراوە بە کـردارە فیزیایی و فیزیایی زەمینی و کیمیایی و بایۆلۆژیەکان، ئەو سیناریۆیانەی دەکێشرێن سەبارەت بە گازە گەرمکەرەکان پەیوەستە بە ڕەوشی کۆمەڵایەتی و ئابووری و سیاسی دانیشتوانەوە لەلایەك و پێشکەوتنە تەکنەلۆژیەکان و بەکارهێنانەکانی سووتەمەنی لەلایەکی دیکەوە بۆیە پەیوەستیەکی گەورە لەنێوانی ئەم دراوانەی سەرەوە دا هەیە و کاریگەرییان لەسەر زەوی لە داهاتوودا دەبێت، بەتایبەت ئەوەی پەیوەندی بە پلەکانی گەرمی و دابەزین و زێدەڕەۆییە ئاو و هەواییەکانەوە هەیە، هەموو ئەمانە بەندن بە گۆڕانە سروشتی و مرۆییەکانی گۆڕانی ئاو و هەوا لە جیهاندا.

و: ڕێکان فەیسەڵ

سەرچاوە"

الاسس العلمية للاحتباس الحراري، د.ياسين بن عبدالرحمن الشرعبي، مجلة العالم الفكر، مجلە دورية محكمة تصدر عن مجلس وطني للثقافة و الفنون و والاداب- الكويت، مجلد ٣٧،٢٠٠٨، ص ١٧-٤٣ .

گەرمبوونی زەوی و بەرزبوونەوەی ئاستی ئاوی دەریا

د.ئیبراهیم محەمەد جەزا*

بەرزبوونەوە و نزمبوونەوەی ئاستی ئاوی دەریا و زەریاکان بە درێژایی مێژووی زەوی لە ناو تۆماری چینەکاندا پارێزراوە. هەر لەم تۆمارانەدا شوێنی کەنارەکان دەستنیشان کراوە. لە ماوەی ٤٠٠٠٠ ساڵی پێشوودا، ئاستی ئاوی دەریاکان بە نزیکەی ١٥٠مەتر لە داکشان و هەڵکشانی پێوە دیارە، بە تایبەتی پەیوەستە بە ماوەکانی توانەوە یان گەشەکردنی بەفراوەرەکانGlaciers .
ئەو بەرزبوونەوە(هەڵکشانە) خێرایەی کە لە نزیکەی ١٨٠٠٠ ساڵ پێش ئێستاوە دەستی پێکردووە، لە نزیکەی ٧٠٠٠ساڵ پێش ئێستاوە بەرەو نزمبوونەوە (داکشان) دەڕوات (شێوەی ژمارە١). ئەوەی کە جێگەی سەرنجە ئەوەیە مرۆڤایەتییش هەر لە نزیکەی ٧٠٠٠ساڵ پێش ئێستاوە شارستانیەتی بنیاتناوە و گەشەی پێداوە. بە دیوێکی دیکەدا ئەوە پیشان دەدات کە شارستانیەت بە باشی گەشەی کردووە لەو ماوەیەی کە کاتێك ئاستی ئاوی زەریاکان جێگیر بووە یان گۆڕانکاری گەورەی بەسەردا نەهاتووە. لێکۆڵینەوە نوێیەکان کە لە ڕێی مانگە دەستکردەکانەوە زانیاری وەردەگرن بە ئاشکرا ئەوەیان پیشانداوە کە لە ئێستادا ئاستی ئاوی دەریاکان بە ڕێژەی ٢ملیمەتر بۆ هەر ساڵێك بەرز دەبێتەوە. ئەگەر وادانێین ئەم ڕێژەیە بۆ ١٠٠ساڵ بەردەوام بێت ئەوا لەم ماوەیەدا ئاستی ئاوی دەریاکان ٢٠سانتیمەتر بەرزدەبێتەوە. ڕاستە بۆ یەکەم سەرنجدان وا دەزانیت ئەم بەرزبوونەوەیە کاریگەری ئەوتۆی نییە، بەلام لە ڕاستی و واقیعدا بۆ وڵاتێکی وەك هۆڵاند (وڵاتی زەوییە نزمەکان) یان بەنگلادیش و زۆرێك لە دوورگەکان کاریگەرە و وێرانکاری گەورەی بە دوواوە دەبێت.
ئەوەی کە تا ئاستێکی باش پەیوەندیدارە بەم بەرزبونەوەیەی ئاستی ئاوی دەریاکان بریتییە لە گەرمبوونی زەوی Global warming کە ڕاستەوخۆ کاریگەری هەیە لەسەر بەرزبوونەوەی ئەو ئاستە، ئەویش لە ڕێی دوو میکانیزمەوە:
یەکەمیان: ئاو کاتێك گەرم دەبێت دەکشێت، ئەمە ڕەوشتێکی فیزیایی ئاوە و هەر بۆیە قەبارەی ئاوەکە زیاد دەکات و بە دەوری خۆی لەو شوێنەی تێیدایە، کە تا ڕادەیەك جێگیرە بەرزدەبێتەوە.
دووەمیان: گەرمبوونی هەوا دەبێتە هۆکاری سەرەکی بۆ توانەوەی بەفراوەرەکان، کە ئەمەش ئاوی شیرین بۆ زەریاکان زیاد دەکات. بێگومان ئەم بەرزبوونەوەیەی پلەکانی گەرما بە شێوەیەکی لە سەرخۆ و پلەییە، هەر بۆیە بەرزبوونەوەی ئاستی ئاوی دەریاکانیش لە سەرخۆ و پلەیی دەبێت. هەر چەندە ئەوەی کە هەندێك جار میکانیزمی دیکەی جیاواز وادەکات کە توانەوەی بەفراوەرەکان زۆر خێراتر و کتوپڕبێت کە بە دەوری خۆی ئاستی ئاوی دەریاکانیش بە خێرایی بەرزدەبێتەوە.
ئەوەی جێگەی ئاماژەیە ئەوەیە کە بەرزبوونەوەی ئاستی ئاوی دەریاکان بە پێی جێگەی جوگرافی و باری ئابوری دەگۆڕێت. هەر لە ئێستادا هەندێك لە دوورگەکانی باشووری زەریای هێمن لەژێر کاریگەری ئەم گۆڕانەدان و پێوەیان دیارە. هەندێك لە وڵاتە پێشکەوتووەکان کە باری ئابووریيان زۆرباشە دەتوانن لەمپەری دەستکرد دروست بکەن بۆ ڕێگرتن تا ئاستێك لە بەرزبوونەوەی ئاوی زەریاکان. وڵاتێکی وەك هۆڵاند زۆربەی ناوچەکانی دەکەوێتە ژێر ئاستی ئاوی دەریاکان بۆیە ناچاربوون کە لەمپەری زۆر دروست بکەن بۆ بەرەنگاری بوونەوەی ئەو گۆڕانە بچووکانەی ئاستی ئاو. لە شاری لەندەن و لە سەدەی پێشوودا پاش ئەوەی کە ئاستی ئاوی هەڵکشاو بۆ نزیکەی ١مەتر بەرزبووەوە، ئەوا بە بڕی چەندین ملیۆن پاوەند دەرگای گەورە دروستکرا تا ڕێی ئەو ڕەشەبا و تەوژمە بەهێزانە بگرێت و کارنەکەنە سەر ئەو شارە. لە شارێکی وەك ڤینسیا لە ئیتالیا کە لەسەر ئاوی زەریا دروست کراوە چەندین ڕێگەی ئەندازیاری پێشکەوتوو بەکاردەهێنرێت تا کاریگەری لافاو دابین بکرێت و دانیشتووان سەلامەت بن. بێگومان ناوچە کەنارییەکان زۆر بە خێرایی کاریگەری ئەم گۆڕانانەیان پێوەدیار دەبێت. ئەوەی کە جێگەی داخە ئەوەیە کە لەم گۆڕانکارییانەی کەشوهەوای گۆی زەویدا وڵاتە هەژارەکان زۆر زیانیان لێدەکەوێت و تووشی کارەسات دەبن، بۆ نموونە بەرزبوونەوەی ١مەتر لە ئاستی ئاوی زەریا لە بەنگلادیش ئەوا ١٧٪ لە خاکی ئەو وڵاتە دەکەوێتە ژێر لافاوەوە کە لە ئەنجامی ئەم گۆڕانەدا نزیکەی ٣٨ملیۆن هاووڵاتی بێ جێگەو سەر لێشێواو دەبن. وەك لەپێشەوە ئاماژەی پێدرا بە نزیکی ٢ملیمەتر لە ساڵێکدا لە سەدەی پێشوودا ئاوی دەریاکان بەرزبۆتەوە، ئەوەی کە لێکۆڵینەوە وردەکانی ئەم دواییە پیشانی

> **بەرزبوونەوەی ئاستی ئاوی دەریاکان بە پێی جێگەی جوگرافی و باری ئابوری دەگۆڕێت. هەر لە ئێستادا هەندێك لە دوورگەکانی باشووری زەریای هێمن لەژێر کاریگەری ئەم گۆڕانەدان و پێوەیان دیارە. هەندێك لە وڵاتە پێشکەوتووەکان کە باری ئابووریيان زۆرباشە دەتوانن لەمپەری دەستکرد دروست بکەن بۆ ڕێگرتن تا ئاستێك لە بەرزبوونەوەی ئاوی زەریاکان**

ئاستی ئاوی دەریا (ئێستا)

ئاستی ئاوی دەریا (مەتر)

50
0
−50
−100
−150

40 35 30 25 20 15 10 5 0

هەزاران ساڵ پێش ئێستا

دەدەن ئەوەیە کە لەم سەدەیەدا بە نزیکی ١مەتر ئاستی ئاو لە دەریاکاندا بەرز دەبێتەوە، کە ئەمەش وێرانکارییەکی گەورە بۆ چەندین وڵاتی سەرکەنارەکان دروست دەکات.
ئەگەر بە کورتی ئاماژەیەك بە گۆڕانی ئاستی ئاوی دەریاکان بکەین لە رووی ئەو کاتەی کە دووبارە دەبێتەوە یان ئەو هۆکارە سەرەکییەی کە دەبێتە رووودانی ئەو گۆڕانکارییە ئەویش بە دوو جۆر ڕوودەدات: کە ئەوانیش گۆڕانێکی درێژخایەنە Long-term variations و گۆڕانێکی کورتخایەنەShort-Term variations. هەرچی جۆری یەکەمە ئەوا چەندین سەدە بۆ ملیۆنان ساڵ دەگرێتەوە و لەو هۆکارانەی کە دەبنە رووودانی ئەم گۆڕانکارییە وەك زیادبوونی شێوەو قەبارەی ئاوزێڵی ئۆقیانووسەکان و زیادبوونی ئاو بۆ سەر زەوی لە ناخی زەوییەوە و گۆڕینی ئایسۆستاسی کەڤرەبەرگی رەق Lithosphere.
جۆری دووەم یان هۆکاری سەرەکی بۆ ڕوودانی گۆڕینی ئاستی ئاوی زەریاکان بە ماوەیەکی کورت کە لەوانەیە چەند دەقیقە بۆ چەند سەدەیەك بخایەنێت: لەم هۆکارانە شەپۆل و تەوژمەکان وهەڵکشان و داکشانی ئاو و گۆڕان لە پەستانی بەرگەهەوادا و گۆڕان لە ڕێژەی ئاو و سەهۆڵ.
جارێکی دیکە توێژینەوە زەویناسییەکان ئـەوە دەسەلمێنن کـە ئاستی ئـاوی دەریاکان لەم سەدە تازانەدا بە خێرایی بەرزدەبێتەوە. لەساڵی ١٩٤٠ وە ڕێژەی بەرزبوونەوە ٢،٥ ملیمەترە لە ساڵێکدا، کە ئەمەش مانای ئەوەیە سێ هێندەی ئـەو بـەرزبـوونـەوەیـەیـە کـە لـە نێوان ساڵەکانی ١٨٩٠ و ١٩٤٠ دا تۆمارکرابوو. ئەوەی کە ئاشکرابووە ئەوەیە کە ئەم بەرزبوونەوەیە بە شێوەیەکی سەرەکی بە هۆکاری توانەوەی بەفراوەرەکانە، وەك باسکرا، ڕوودەدات.
خۆشبـەختـانـە خـاکـی کـوردسـتـان کاریتێکراو نابێت بەم گۆڕانەی ئاستی ئاوی دەریاکان، ئەویش لەبەر نەبوونی دەریا لە ناو خاکی کوردستان یان لە چـواردەوری ، بەڵام ئەمە مانای ئەوە نییە کە پێویست نییە ئاگاداربین لەو گۆڕانە گەورانەی کە بەسەر ماڵە شینە گەورەکەی مرۆڤدا دێت کە لەوانەیە بە جۆرێك لە جۆرەکان ئێمەش وەك دانیشتوانی سەر ئەم زەوییە دەستمان هەبێت لە زیادبوونی پلەکانی گەرمای بەرگەهەواداو کە ئەویش کاریگەرە لە بەرزبوونەوەی ئاستی ئاوی دەریا.

سەرچاوەکان:

1- -Lutgens، F.K.، and Tarbuck، E.J.، 2006، Essentials of Geology، 9th ed.، Pearson Printice Hall، New Jersey، 486p.
2- -Grotzinger، J.، Jordan، T.H.، Press،F.، and Siever، R.، 2007، Understanding Earth، Freeman and
Company، New York،y، 579p.
3- -Spencer، E.W.، 2003، Earth Science، Mc Graw Hill، Boston، 518p.
4- -Thompson، G.R.، and Turk، J.، 2007، Earth Science and the environment، 4th edition، Thomson Books/Cole، Belmont، USA، 635p.

*پرۆفیسۆری یاریدەدەر/بەشی زەویناسی
زانکۆی سلێمانی
ibrahim.jaza@univsul.net

نهێنییەکانی کەهرەمان

شیروان ئیبراهیم*

کەهرەمان

(عەمبەر یان زەردوویی) ماددەیەکی نهێنی ئامێزە و بە یەکێك لە بەرهەمە سەیرەکانی سروشت دادەنرێت، مێژووی دروست بوونی کەهرەمان دەگەڕێتەوە بۆ چەندین ملیۆن ساڵا (۹۰-۱۳۰ملیۆن ساڵ)، ئەمەش بە چەندین توێژینەوە و لێکۆڵینەوەی ورد سەلمێنراوە، کاتێك لەناو چەند جۆرێك لە کەهرەمانی رووندا ژمارەیەك مێروو و رووەکی بەبەردبوو (بەردینە) دۆزرایەوە کە دەگەڕێتەوە بۆ ئەو سەردەمە.

لەوانەیە هەندێك لە خوێنەران پێشینەیەکی سادەیان لەسەر ئەم ماددەیە هەبێت بەتایبەتی بە هۆی ئەوەی پەیوەندی هەیە بە شتێکەوە کە پیاوان بەکاری دێنن کە ئەویش تەزبیحە. لەوانەیە چەندینی دیکەیش شتیان لەبارەیەوە بیستبێت بەڵام بێ ئاگان لە بەها کرداریەکانی کەهرەمان و چۆنێتی دروست بوونی، هەروەها بێ ئاگاشن لە نامۆترین و سەیرترین نهێنیەکانی. بۆیە لەم وتارەدا هەوڵ دەدەم تیشکێك بخەمە سەر ئەم ماددەیە و بە شێوەیەکی ساکار بیخەمە بەردەم خوێنەری کورد.

شارستانیەتی مرۆڤایەتی ماوەی هەزاران ساڵا پێش ئێستا کەهرەمانی ناسیوە. ئەم ماددەیە کە بە چەندین نهێنی و ناروونی دەورە لەلای فینیقی و فیرعەون و یۆنانییەکان چەندین شارستانیەتی کۆنی دیکە.. دراوە ناسراو بووە بەهۆی ئەو تایبەتمەندیە زۆرانەی کە هەیەتی وەك بۆنە خۆشەکەی و ئاسانی پێکهاتن ورێکخستنی، کە لەناو ئاسەوار وگۆڕ و گەنجینەکانیاندا دۆزراوەتەوە بە شێوەی بەرهەمی هونەری یان ملوانکە، هەروەها بۆ چارەسەریش بەکاریان هێناوە، چونکە باوەڕیان وابووە کە ئەم ماددەیە تایبەتمەندی سحری هەیە .چونکە کەهرەمان تایبەتمەندەبە توانای کارەبایی لەکاتی دەست پیاهێنانیدا.. هەروەك چۆن لە چەندین ڕێوڕەسمی ئاینیشدا بەکاردەهات هەروەها بەکارهێنانی دووکەڵەکەی بەهۆی بۆنە خۆشەکەیەوە.

سروشتی کەهرەمان و دروستبوونی

کەهرەمان دەستەواژەیەکە بەکاردێ بۆ ماددەیەکی کەتیرەیی کە قەدی چەند درەختێك لە خێزانی سنەوبەر دەری دەدەن، دارەکان ئەم ماددەیە دەردەدەن وەك ئامرازێکی بەرگریکار دژی نەخۆشی و مشەخۆرو مێرووەکان و شتی دیکەیش، تا دەردانەکە زیاتر بێت قورستر دەبێت لەسەر قەدی دارەکە بۆیە بەردەبێتەوە سەرزەوی یان قوڵایی دەریاکان ئەگەر درەختەکان نزیکی دەریابن. بە تێپەڕبوونی کات (ملیۆنان ساڵ) ماددە کەتیرەیەکە دەبێتە بە بەردبوو بە ڕەنگ و شێوەی جیاواز بەگوێرەی ژینگەی دەوروبەری، بۆ بەردە کەهرەمانەکان دەگۆڕێت.

ڕەنگەکانی کەهرەمان

کەهرەمان چەند ڕەنگێکی ناسراوی هەیە بە ڕێژەی جیاواز لەوانە، زەرد کە دیارترین ڕەنگی کەهرەمانە و ڕێژەکەی ۷۰٪ بە گوێرەی ڕەنگەکانی دیکە پێك دەهێنێت.

روون کە لەدوای زەردەوە دێت لە رووی دەست کەوتن وڕێژەکەی نزیکەی ۱۰٪ دەبێت.

شین، دەگمەنترین جۆری کەهرەمانە لەجیهاندا وڕێژەکەی نزیکەی ۰،۲٪. یەکێکیشە لە سەیرترین جۆرەکانی کەهرەمان و بەردەکان کە لە زەویەوە دەردەهێنرێت، چونکە ڕەنگەکەی لە بنچینەدا روونە، بەڵام کاتێك رووناکی بەر دەکەوێت دەگۆڕێت بۆ شین.

هەروەها ڕەنگەکانی سور و سەوزو ڕەش.. لە ڕەنگی ناسراوی کەهرەمانن..

تەزبیحی کەهرەمان

ئەو شوێنانەی کەهرەمانی تێدایە:
دەریای بەلتیق بە سەرچاوەی سەرەکی کەهرەمان دادەنرێت، دەگێڕدرێتەوە کە ئەم دەریایە لەپێشدا دارستانێکی گەورەی سنەوبەر بووە، بەڵام بە تێپەڕبوونی کات ئاو داپۆشیوە، کەهرەمان لە هەموو ئەو وڵاتەنەدا بوونی هەیە کە نزیکن لە دەریای بەلتیق.

دیارترین بەکارهێنانەکانی کەهرەمان

لە چوار سەدەی کۆتایدا کەهرەمان بە ماددەیەکی گرنگ و بەنرخ تەماشا دەکرا، بەشێوەیەك کە دەستکەوتنی خاوە باشەکانی ئەم ماددەیە زۆر دەگمەن بوو. بەکارهێنانەکانی ئەم ماددەیە بە ڕێژەیەکی بەرچاو لەلای پاشاو فەرمانڕەواکان بەتایبەتی و پلەوپایە دارەکان بە شێوەیەکی گشتی زیادی کرد و بەکاردەهێنرا بۆ هۆنینەوەی تاج وگەوهەرە بەنرخەکان. هەروەها چەندین شتی ناوازەو چەندین سندوقی لێ دروست دەکرا بۆ هەڵگرتنی گەوهەر و ملوانکەکانیان.

دیارترین بەکارهێنانەکانی کەهرەمان لە جیهانی عەرەبی و ئیسلامی و ناوچەی کەنداو بەتایبەتی لە دروستکردنی تەزبیحدا کە بووەتە ئارەزوو وخوویەك لای ئەوانەی خەریکی کۆکردنەوەی تەزبیحن، لەوانەیە ئارەزووەکە سەیرو نەناسراو بێت لەلای هەندێك، بەڵام وەکولە کۆندا وتراوە «حەزەکانی مرۆڤ دەبنە بیروباوەڕ لایان»، وەك هەریەك لە ئارەزووەکانی دیکە کەسی ئارەزووکەری تەزبیح حەز دەکات تەزبیحە کۆن و دەگمەنەکان کۆبکاتەوە.

کەنداویەکان (دانیشتوانی ناوچەی کەنداویی عەرەبی) بە شێوەیەکی گشتی گرنگی زۆر بە تەزبیح دەدەن جا چی بۆ زیکرکردن بێت یان بۆ خۆشی یان هەر بۆتە نەریتێك. تەنانەت لەم دواییانەدا تەزبیحی کچانیش پەیدابوو. لەوانەیە هەندێك پێیان وابێت تەزبیحەکان تەنیا لە(پلاستیك وئەلیسەر) درووست دەکرێت و نرخەکانیان لە ١٥ یان ١٠٠ ڕیاڵ تێپەڕناکات، بەڵام لە ڕاستیدا وانییە، چونکە لەوانەیە نرخی تەزبیحێك بگاتە **٢٠-٣٠** هەزار ڕیاڵ بۆ تەزبیحێك لە بەردە بەنرخەکان وەکو ئەڵماس و زمرود و زیاتریش بێت. زۆرن ئەو ماددانەی کە تەزبیحیان لێ دروست دەکرێت، کە هەندێکیان سروشتین و هەندێکی دیکەیشیان دەستکردن، ماددە دەستکردەکان وەك: «پلاستیك، فایبەر، رەیزلین»،»ساندەلوس-مسکی-بیکلایت-فاتوران»، ئەم ماددانە ناودەبرێن بە خاوی ئەڵمانی هەرچەندە ماددەی دەستکردن، بەڵام نرخی هەندێك جۆری تەزبیحیان دەگاتە

زیندەوەری بەبەردبووی ناو کەهرەمان

کەهرەمان چەندەها جۆری هەیە

٥٠٠٠ دۆلار، چونکە ماددەکان(لە جەنگی یەکەم و دووەمی جیهانی)وە لە بنچینەدا بۆ مەبەستی سەربازی بەکاردەهێنران و زۆر کۆن و دەگمەنن و تا ئێستاش نازانرێت کە چۆن دروست کراون،هەروەها چەندین ماددەی دەستکردی دیکە بەکاردەهێنرێن.

هەندێك تەزبیح لە خاوی –مسكی- ئەڵمانی دروست دەکرێت. تەزبیح لە خاوی ئەڵمانی –ساندلوس- و ماددەی سروشتی وەك: ئەلیسەر کە لەدەریا دەردەکرێت، کوك کە دارێکە لە کەوکەنت و گوێزی هندی-عاج-مەرجان-ئێسقانی هەندێك گیاندار وەك وشتر وفیل و نەهەنگ-بەردی گرانبەها وەك ئەڵماس و یاقوت و زومرود و زەفیر...هتد. تەزبیحی ئەلیسەر بە پیرۆزە و کەهرەمان بە دەست دروست دەکرێت و ڕێدەخرێت. گرنگترین و دیارترین ماددەی سروشتی کە دەتوانرێت تەزبیحی پێ دروست بکرێت کەهرەمانە. دیارترین جیاکەرەوەکانی تەزبیحی کەهرەمان سێ شتە: بۆنە خۆشەکەی کەهرەمان، گۆڕانی ڕەنگی کەهرەمان وگرانبوونی بەپێی کات، دەست لێدانی تەزبیحی کەهرەمان دەگۆڕێت بە بەراورد لەگەڵ ماددەکانی دیکەدا.

بە دڵنیایەوە تەزبیحی کەهرەمان بەکێش (گرام) دەفرۆشرێت و نرخەکەی دەگاتە ٨ تا ٢٠٠ ڕیاڵ بۆ یەك گرام وە هەندێك جۆریان نرخی گرامێکیان دەگاتە ٥٠٠ ڕیاڵ. دیارترین جیاکەرەوەکانی کەهرەمان بەگشتی و تەزبیحی کەهرەمان بەتایبەت ئەوەیە کە نرخی هەر گرامێك زیاد دەکات بەپێی کات و تا تەزبیحەکە کۆنتر بێت نرخەکەی زیاد دەکات لەسەر ئاستی جیهان. بۆیە زۆر کەس ڕێژەیەکی زۆر کەهرەمان کۆدەکەنەوە دەیکڕن و ساڵێك یان زیاتر چاوەڕێ دەکەن و دواتر بە چەند ئەوەندە دەیفرۆشنەوە.

سەرچاوەکان:

- بڕوانە ماڵپەڕی:
http://www.bdr130.net/vb/t543583.html

- محێدین، ئیبراهیم محەمەد جەزا، ٢٠١١، فەرهەنگی زەویناسی ئینگلیزی-کوردی، زانکۆی سلێمانی، سلێمانی، چاپخانەی پەیوەند، کوردستان، ٢٦٩ل.

***خوێندکاری بەشی زەویناسی، پۆلی دووەم، زانکۆی سلێمانی**

کەهرەمانی ڕوون

کەهرەمانی زەرد

کەهرەمانی شین

لە قەبارەدا جیاوازن

ملوانکەی دروستکراو لە کەهرەمان

جگەرەکێشان وەك دوژمنی ژینگە و مرۆڤدۆستی

د. خالید محەمەد

ئێستا لە هەرێمی کوردستاندا ئەگەر ڕێتبکەوێتە هەر شوێنێك، نوسینگەیەکی ناو بازاڕ، نەخۆشخانەیەك، دادگا، دامودەزگاکان، و شوێنەکانی دیکەی ئەم هەرێمە، دەبینیت جگەرەکێش دەستدەداتە جگەرەکەی و بێباکانە بەرامبەر دەوروبەری خەریکی جگەرەکێشانی خۆیەتی و دووکەڵ بە چواردەوری خۆیدا بڵاو دەکاتەوە. ئەم حاڵەتە لەوە ناخۆشتریش و خراپتریش دەڕوات تا دەگاتە ئەوەی لە شوێنە داخراوەکانیشدا، وەك ناو تاکسی، کافتیریا، هۆڵە داخراوەکانی ناو نەخۆشخانە و زانکۆکان، هەروەها چەندەها شوێنی دیکە بە کە شوێنی داخراو پێناسە دەکرێت، جگەرەکێش دەستدەداتە دووکەڵکردن و تا دەتوانێت دووکەڵ دەکاتە ناو قوڕگ و سییەکانی کەسانی دەوروبەرییەوە.
ئەم کلتوری جگەرەکێشانە لە شوێنی داخراودا هەر ئەوە نییە لەلای کەسانی سادە بێت، بەڵکو کارەساتەکە لەوەدایە چینێك و نوخبەیەکی بەناو "ڕۆشنبیر"، بڕوانامەدار یان بەناو "بەئاگا" لە ئەتەکیتی ژیانی کۆمەڵگای مۆدێرن، ئەندازیار، ڕۆژنامەنووس، نووسەر، مامۆستای زانکۆ، پارێزەر لە شوێنە داخراوەکاندا بە دووکەڵی جگەرەکانیان تەواوی ئەو ناوەندە قان دەدەن، بە شێوەیەك کە بواری هەناسەدانی پاك و تەندروست بە هیچ شێوەیەك نامێنێت.
لە خۆرئاوادا، کلتوری جگەرەکیشان لەناو شوێنە داخراوەکان، هێندە کلتورێکی ناشرین و دوور لە ئاکاری مرۆڤدۆستییە ئەستەمە کە دووکەڵکردن (جگەرەکێشان، نێرگەلە، یان شێوازەکانی دیکەی دووکەڵکردن) بە هیچ شێوەیەك ببینرێت، ئەستەمیشە کە ڕێگە بدرێت لە شوێنی داخراودا دووکەڵ بکرێت، لەوەش زیاتر جگەرەکێش لە شوێنی داخراودا وەك کەسێکی ناشرین تەماشا دەکرێت. لە خۆرئاوا لە باڵەخانە و شوێنە گشتیەکان شوێنی تایبەت کراوە بۆ جگەرەکێش کە دەتوانێت بچێتە ئەو شوێنە تایبەتەوە و ژینگەی شوێنە داخراوەکان پیس نەکات.
بەڵام بەداخەوە، ئاکاری مرۆڤدۆستی لای ئێمە ئەوەندە کەمە لەوەش زیاتر ئەوەی کە جێگەی داخە ئەوەیە کە بەناو "بڕوانامەداران، کتێب بەدەستان، لاپتۆپ هەڵگران" لە شوێنە داخراوەکاندا زیاتر مەیلی کێشانی جگەرە دەکەن، بە دیوێکی دیکەدا زیاتر مەیلی ئازاردانی هاوڵاتیانی دەوروبەریان دەکەن.
مرۆڤدۆستی وابەستەی ژینگەدۆستییە، ژینگەدۆستی پێوەرێکی ڕاستەوخۆی مرۆڤدۆستیە، ناکرێت بە کەسێك بڵێیت مرۆڤدۆست، بەڵام ڕێز لەو ژینگەیە نەگرێت کە تیایدا نیشتەجێیە، یان ڕێز لەو مرۆڤانە نەگرێت کە لە دوروبەریدا ئامادەییان هەیە.
لەسەرەتاییترین جوانیی لە ئێتیکی مرۆڤبوون ئەوەیە کە ئازادی خۆمان وەرنەگرین لەسەر پێشێلکردنی ئازادی کەسی بەرامبەرمان. نامرۆڤانەیە کە بە ناوی ئازادییەوە خودی خۆت بەختەوەر بکەیت، بەڵام دەوروبەرت ناشاد و بەدبەخت بکەیت.
لەم ڕوانگەوە کەسایەتی مرۆڤدۆستی مرۆڤەکان پەیوەندییەکی قوڵی هەیە لەگەڵ دیدگا و تێڕوانینی ژینگەدۆستی مرۆڤەکانەوە. ئێمە بە بەها جوانەکانی وەك تێگەیشتنی باڵا و دنیابینی جوان و مرۆڤدۆستی و ژینگەدۆستیەوە دەبینە مرۆڤ، کاتێك کە ئەو بەهایانە وندەکەین ئەو کاتە تەنیا لە ڕوانگەی بایۆلۆژییەوە بە مرۆڤی دەمێنینەوە، چونکە مۆڕاڵە مرۆییە باڵاکانمان لەدەستداوە.

ئەگەر مێیەی مارێك بكوژیت نێرەكەی تۆڵەت لێدەكاتەوە؟

ئامادەكردنی: هەورامان وریا قانع

مار گیانەوەرێکی خشۆکە، لاشەیەکی درێژکۆلەی بێ پەلی هەیە کە بە پوولەکە داپۆشراوە، بۆیە بە یەکێك لە کۆمەڵەی پولەکەدارەکان دەژمێردرێت، هەروەها سەر بە گیانەوەرە خوێن ساردەکانە. مار نە دوو گوێچکەی دەرەکی و نە پێڵوی چاوی هەیە. مار لە گیانەوەرە گۆشتخۆرەکانەو نزیکەی ٢٧٠٠ جۆری هەیە کە بە هەموو کیشوەرەکانی جیهاندا بڵاوبوەتەوە، تەنیا کیشورەی ئەنتارکیتا نەبێت(واتە ئەوپەڕی باشووری گۆی زەوی). درێژی مار لە مارێکەوە بۆ مارێکی دیکە جیاوازە، بەشێوەیەکی گشتی درێژی مار لەنێوان دە سانتیمەتر بۆ هەشت مەترە. ماری ئاناکۆندا درێژییەکەی لە حەوت مەتر زیاترە.

بەشی زۆری جۆرەکانی مار ژەهراوی نین، بەڵام جۆرە ژەهراوییەکانیان، ژەهرەکەیان بەشێوەیەکی سەرەکی بۆ کوشتنی نێچیرەکانیان بەکاردەهێنن، چونکە برێکی کەمی ئەو ژەهرە، بەسە بۆ لە پەلوپۆخستنی نێچیرەکەی، تەنانەت برێکی کەمی ئەو ژەهرە، لە توانایدایە مرۆڤ دووچاری مەرگ بکات. زاناکان لەو بڕوایەدان مارەکان، پەیوەندییەکی خزمایەتی نزیکیان لەگەڵ مارمێلکەکاندا هەیە و وەك مارمێلکەکان لە کون و کەلەبەری ژێر زەویدا دەژین. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك لە زاناکانی دیکە، پێیانوایە ئەسڵ و بنەچەی مار لە ئاوەوە هاتووە.

مار وەك سەرجەم خشۆکەکانی دیکە، لاشەی بە پوولەکە داپۆشراوە، بەڵام ئەوەی مار لە خشۆکەکانی دیکە جیادەکاتەوە، ئەوەیە ماوە ماوە پێستەکەی خۆی لێدەکاتەوە، ئەم پرۆسەیە پێیدەوترێت کاژ داماڵین. ئێسکە پەیکەری زۆربەی مارەکان لە کەللەی سەرو بڕبڕەی پشت و قەفەزەی سنگ پێکهاتووە. کەللەسەری مار هەردوو سیفەتی ڕەقی و نەرمی لە خۆیدا کۆکردوەتەوە، بۆ نموونە مێشکی بە قەپاغێکی ئێسکی بەهێز پارێزراوە، ئەمە لە کاتێکدایە هەردوو شەویلاگی تا ئاستێکی زۆر نەرمن. شەویلاگی خوارەوەی مار چەندین بەستەری نەرمی لەخۆگرتووە کە دەکشێن و ڕێگە بە مارەکە دەدەن نێچیرە قەبارە جیاوازەکانی قووت بدات.

بڕبڕەی پشتی مار لە چەندین بڕبڕەی زۆر پێکهاتووە، بەڵام هەر چۆنێك

بەشی زۆری جۆرەکانی مار ژەهراوی نین، بەڵام جۆرە ژەهراوییەکانیان، ژەهرەکەیان بەشێوەیەکی سەرەکی بۆ کوشتنی نێچیرەکانیان بەکاردەهێنن، چونکە برێکی کەمی ئەو ژەهرە، بەسە بۆ لە پەلوپۆخستنی نێچیرەکەی، تەنانەت برێکی کەمی ئەو ژەهرە، لە توانایدایە مرۆڤ دووچاری مەرگ بکات

بێت لە ٢٠٠ بڕبڕە کەمتر نییە و لە ٤٠٠ بڕبڕەش زۆرتر نییە. ژمارەی بڕبڕەکانی کلکی، ژمارەیەکی کەمە و لە کۆی سەرجەم بڕبڕەکان، ڕێژەی لە ٢٠٪ کەمتر پێکدەهێنن. بڕبڕەکانی لاشەی مار، بەشێوەیەکی زۆر باش بەیەکەوە بەستراون، هەر بڕبڕەیەك زیادەیەکی هەیە، ڕێگە بە زیادبوونی هێزی ماسولکەکان دەدات. هەرچی پەیوەستە بە کلکییەوە، ئەوا بەشێوەیەکی تۆکمە بە لاشەیەوە نوساوە. مار ئەو تایبەتمەندییەی نییە کە بتوانێت لە کاتی پێویستدا دەستبەرداری کلکی بێت، وەك ئەوەی هەندێك لە خشۆکەکانی دیکە هەیانە. بۆ نموونە مارمێلکە لەکاتی مەترسیدا، بۆ لەخشتەبردنی دوژمنەکەی و سەرقاڵکردنی، دەتوانێت بەشێك لە کلکی لێبکاتەوە. بەمەش دوژمنەکەی پەلاماری کلکە قرتاوەکە دەدات و مارمێلکەکەش دەرفەتی خۆڕزگاربوونی بۆ دەڕەخسێت.

هەستەکانی مار

بینین: ئاستی بینین لای مار، جۆراوجۆرە. مار هەیە ئاستی بینینی زۆر لاوازەو وەك ئەوە وایە هیچ نەبینێت. ماری دیکە هەیە ئاستی بینینی مامناوەندییە و ماری دیکە هەیە ئاستی بینینی زۆر تیژە. ئەوەی تێبینی کراوە، ئەوەیە ئەو مارانەی لەسەر درەختەکان دەژین، ئاستی بینینیان زۆر باشترە لەو مارانەی لە کون و درزەکانی زەویدا دەژین. بەڵام مەسەلەکە هەر چۆنێك بێت، دەکرێت بڵێین بەشێوەیەکی گشتی ئاستی بینینی مار باش نییە، بەڵام ئەوەندە دەبینێت کە بتوانێت هەست بە ژینگە نزیکەکەی خۆی بکات و بکەوێتە دوای نێچیرەکەی.

بۆنکردن: هەستی بۆنکردن لای مار، سەرەکیترین هەستە. مار لە ڕۆشتن و دۆزینەوەی نێچیرەکەی و ژینگەکەی پشت بە هەستی بۆنکردن دەبەستێت. بەڵام ئەوەی جێگای تێڕامانە، ئەوەیە لە ڕاپەڕاندنی ئەم ئەرکەدا، پشت بە لووتی نابەستێت و لەمەشدا لە زۆربەی زۆری گیانەوەرەکانی دیکە ناچێت. لەباتی لووتی پشت بە زمانی دەبەستێت. زمانی بۆ هەردوو هەستی تامکردن و بۆنکردن بەکاردەهێنێت. مار کاتێك بۆ ڕاوکردن هێلانەکەی بەجێدێڵێت، زمانی لە ئێسکە زمانییەکەی ناو دەمیەوە دەهێنێتە دەرەوەو لە هەوادا دەیجوڵێنێت. بەمەش زمانی گەردی بۆن و بەرامەی ژینگەکەی دەوروبەری وەردەگرێت و شی دەکاتەوە. لێرەوە مارەکە لە میانەی ئەو بۆن و بەرامەیەوە، ژینگەکەی دەوروبەری دەناسێت و دەتوانێت شوێنی نێچیرەکەی دیاری بکات، هەموو ئەوەش بەهۆی ئەندامێکەوە ئەنجام دەدات پێیدەوترێت: (ئەندامی جاکبسۆن)، ئەم ئەندامە دەکەوێتە سەر پووکی مارەکەو بۆن و بەرامەکەو شی دەکاتەوە و بۆ

توولە مار

مێشکی دەنێرێت. ناوەکەشی لە ناوی «لۆدفینگ جاکبسۆن»ەوە هاتووە کە لە ساڵی ١٨١٣ ئەو ئەندامەی لە ماردا دۆزییەوە.

بیستن: مار گوێچکەی دەرەکی نییە، لەباتی ئەوە گوێچکەی ناوەکی هەیە. لەمیانەی ئەم گوێچکە ناوەکییەوە دەنگی خشەخشەکانی سەر زەوی دەبیسێت. هەروەها مار کاتێك سکی بە زەوییەوە دەنوسێت، هەست بەو لەرینەوانە دەکات کە لەسەر ڕووی زەوی و لە هەوادا ڕوودەدەن، لە میانەی ئەم هەستکردنەوە، دەتوانێت هەست بە نزیکبوونەوەی هەر گیانەوەرێك بکات. هەندێك جۆری مار، بە یارمەتی ئەندامی هەستکردن بە گەرما کە دەکەوێتە نێوان لووتی و هەردوو چاوی، دەتوانێت هەست بە تیشکی ژێر سوور بکات، هەروەها دەتوانێت هەست بە پلەی گەرمی ژینگەکەی بکات و دەتوانێت پلەی گەرمی نێچیرەکەی لە پلەی گەرمی ژینگەکە جیابکاتەوە.

پێستی مار

پێستی مار بە پوولەکەی لوس و وشك داپۆشراوە کە بەشێوەیەکی باش تێکهەڵکێشراون و وایانکردووە مارەکە بە ئاسانی بجوڵێت. سەرەڕای ئەوە پوولەکەی مار کۆمەڵێك نیشانەی دیاریکراوی تێدایە کە مارەکان لەیەکدی جیا دەکاتەوە. لەبەر ئەوە هەندێجار بۆ پۆلێنکردنی مارەکان، پەنا دەبرێتە بەر ئەو نیشانە دیاریکراوانە. بۆ نموونە زاناکان لە ڕێی ژماری پوولەکەکانی پشت و سکی مارەکەوە، دەتوانن ژمارەی بڕبڕەکانی بڕبڕەی پشتی بزانن. هەرچی تایبەتە بە چاوی مار، دەتوانین بڵێین مار پێڵوی چاوی نییەو ناتوانێت چاوی بنوقێنێت، لەبەر ئەوە چاوی بە توێژاڵێك داپۆشراوە کە بەشێوەیەکی بەردەوام چاوی مارەکە دەپارێزێت. مار وەك پێشتریش باسمان کرد ماوە ماوە پێستەکەی دەکاتەوە، بەم پرۆسەیەش دەوترێت کاژ داماڵین و چەند سوودێکی بۆ مارەکە هەیە. لەوانە:

یەکەم: مار بەشێوەیەکی سروشتی گەشە دەکات و گەورە دەبێت، بەمەش پێستە کۆنەکەی بۆی نابێت و تەسك دەبێتەوە و دووچاری دڕان و خراپبوون دەبێت و پێویستی بە پێستی نوێ دەبێت.

دووەم: مار بە داماڵینی پێستەکەی، خۆی لە مێرووە مشەخۆرەکانی وەك کێچ و ئەسپێ ڕزگار دەکات. بەڵام پێویستە ئەوە بزانین کە مار تاقە گیانەوەر نییە پێستە کۆنەکەی خۆی فڕێ دەدات و پێستێکی نوێ لە شوێنیدا دروست دەبێت، بەڵکو هەندێك لە گیانەوەرانی دیکەش هەمان شت ئەنجام دەدەن، بەتایبەتی مێرووەکان.

مار کاتێك بە پرۆسەی لێکردنەوەی پێستە کۆنەکەی ئەنجام دەدات، خواردن ناخوات و شوێنێکی سەلامەت هەڵدەبژێرێت تا خۆی ئامادە بکات. پێش لێکردنەوەکە، ڕەنگی پێستەکە دەگۆڕرێت و دەبێت بە ڕەنگێکی کاڵ و وشك و چاوی مارەکەش ڕەش دادەگەڕێت. دواتر ڕووی ناوەوەی پێستە کۆنەکە، دەست دەکات بە توانەوە، بەمەش پێستە کۆنەکە لە پێستە تازەکە جیا دەبێتەوە. پاشان دوای چەند ڕۆژێك، مارەکە دێتە دەرەوەو خۆی دەخشێنێت بەسەر ڕووە زبرو گڕنی گڕنییەکانداو پێچ دەخوات و خۆی بە درەختەکاندا هەڵدەسوێژ، تا پێستە کۆنەکە وەك گۆرەوییەکی کۆن بە یەك پارچە لە لاشەی دەبێتەوە. بەشێوەیەکی گشتی مار لە سەریەوە دەست دەکات بە داماڵینی پێستەکەی، بەڵام هەندێك جۆری مار لە کلکییەوە دەست بە داماڵینی پێستەکەی دەکات.

مارە بە تەمەنەکان، لە ساڵێکدا جارێك یان دووجار پێستەکەیان دادەماڵن. بەڵام مارە بچووکەکان، لە ساڵێکدا چوار جار ئەو پرۆسەیە ئەنجام دەدەن.

زۆربوون:

مارەکان بەشێوەیەکی گشتی لە هەردوو وەرزی بەهارو پایزدا زاوزێ دەکەن. مارە مێیەکان هۆرمۆنی مێیەتی دەردەن، تا نێرەکان بۆ جووتبوون بانگ بکەن. بەڵام بە وردی چۆنیەتی هەڵبژاردنی مێیەکە بۆ نێرەکە، نازانرێت. لەدایکبوونی مار دوو قۆناغ لەخۆدەگرێت، قۆناغی یەکەم مارە مێیەکە ٢ بۆ ١٠٠ هێلکە-ئەمە بە پێی جۆری مارەکە دەگۆڕێت- لە شوێنێکی سەلامەتدا دادەنێت. هێلکەکان دوای مانگێك یان دوو مانگ دەترووکێن. سەبارەت بە بەخێوکردن و چاودێریکردنی باوان بۆ بەچکەکانیان، ئەوا زۆربەی مارەکان ئەو لایەنەیان فەرامۆش کردووە. بەشی زۆری مارەکان هێلکەکانیان لە شوێنێکی سەلامەت و دوورە دەست دادەنێن و هیچ بایەخێکیان پێنادەن. بەچکەی مارەکان بەهۆی ددانەکانی پێشەوەیان، لەناوەوە دیواری هێلکەکان دەشکێنن و دێنە دەرەوە، لەگەڵ هاتنە دەرەوەیان ئەو دانانەی پێشەوەیان هەڵدەوەرن و نامێنن. کاتێك

ڕەشمار

زەردەماری زەبەلاح

بەچکەکان لە هێلکەکان دێنە دەرەوە، ئەوا لەسەریانە، بەبێ چاودێری باوانیان، کاروبارەکانی ژیانی خۆیان جێبەجێ بکەن، بۆیە هەر بەچکەی بەلایەکدا دەڕوات و لەمەشدا هەریەکەیان پشت بەو غەریزە ناوەکییەی دەبەستێت کە هەڵگریەتی. لەگەڵ ئەوەشدا برێکی زۆر کەم لە مار هەیە، هێلانە بۆ هێلکەکانیان دروست دەکات و تا کاتی هاتنە دەرەوەی بەچکەکانیان، چاودێری هێلکەکان دەکەن. قۆناغی دووەم بریتییە لەوەی هەندێك مێیەی مار، هێلکەکانی ناکات، بەڵکو هەر لە ناو سکی خۆیدا کۆیان دەکاتەوە. پاشان هەر لە ناو سکیدا دەتروکێن و ئینجا بەچکەکان دێنە دەرەوە، ئەمە وا نیشان دەدات ئەو مارە بزێت و بە زاین بەچکەکانی دەبێت. بەشێوەیەکی گشتی مار گیانەوەرێکی کۆمەڵایەتی نییە، واتە پەیوەندیی کۆمەڵایەتی و خێزانی، لەنێوان مارەکاندا لە ئاستێکی زۆر خراپدایە. دایك و باوك هیچ ڕۆڵێك لە بەخێوکردنی بەچکەکانیاندا نابینن. کۆبونەوەی نێرەو مێیەکانی مار، تەنیا بۆ مەسەلەی جووتبوونەو هیچی دی، دوای تەواوبوونی پرۆسەی جووتبوون، ڕاستەوخۆ هەریەکەیان بەلایەکدا دەڕوات و هیچ پەیوەندیەك لەنێوانیاندا

شوێن دەمی مار

کۆبرای سپی دەگمەن

کاژ داماڵین لە ماردا

شامار

نامێنێت. لێرەوە هیچ نێرەیەك مێیەیەكی تایبەت بەخۆی نییە. بەمەش ئەو قسە بەربڵاوە ڕاست نییە كە دەڵێت ئەگەر مێیەی مارێك بكوژیت، ئەوا نێرەكەی تۆڵەت لێدەكاتەوە.

خۆراك

مـار لـە گـیانـەوەرە گۆشتخۆرەكانە، ژمارەیەكی زۆر گیانەوەری جۆراو جۆر دەخـوات. مارە بچووكەكان مێرووەكان دەخـۆن. بـەڵام مـارە گـەورەكـان، ئەو گیانەوەرانە دەخۆن كە لە ژینگەكەیدا هەیە، وەك مشك و كەروێشك و بەچكەی باڵندەكان. هەرچی مارە قەبەو زلەكانە، ئەوا هەندێك لە گیانلەبەرە گەورەكانی وەك ئاسك و بەراز دەخۆن. مار نێچیرەكەی بە تـەواوی قـووت دەدات، ئـەوەی ئەم كـارەی بۆ ئاسان دەكـات، بریتییە لە نەرمی دەمی و كشانی شەویلاگەكان و نەبوونی لێو یان نەبوونی ددانە بۆ جوین.

دوای ئەوەی نێچیرەكە لە دەمی مارەكەوە بەرەو ناووەوە تێدەپەڕێت، مارەكە بەهۆی ماسولكە بەهێزەكانی سكیەوە، نێچیرەكە تێكدەشكێنێت، ئەو ماسولكانە شوێنی ددانیان گرتووەتەوە. مار لەبەر ئەوەی لە گیانلەبەرە خوێن ساردەكانە، بۆیە پرۆسەی هەرسكردنی خۆراك لای مار، لەسەرخۆیە. مـار لە مـاوەی دوور دووردا خـۆراك دەخوات، بۆ نموونە ماری ئەناكۆندا كە لە باشوری ئەمریكا دەژی، تا ڕادەیەكی زۆر هەر شەش مانگ جارێك خۆراك دەخـــوات. هەندێك مـار خـۆی لەسەر خواردنی هێلكەی باڵندەكان ڕاهێناوە، لەم حاڵەتەدا مارەكە هێلكەكە قووت دەدات، پاشان بەهۆی ماسولكە بەهێزەكانییەوە هێلكەكە تێكدەشكێنێت، دواتر دەڕشێتەوە، تۆكڵی هێلكەكە هەڵدێنێتەوە. لە هەندێك حاڵەتی دەگمەندا بینراوە مار تیمساحی بچووكی قووت داوە.

ڕاوكردن

زۆرجـار مـار، لەنێوان لق و چڵ و گەڵای درەختەكاندا، یان لەو شوێنانەی پێشبینی دەكات نێچیرەكەی پێدا بڕوات، خۆی مات دەكات و لەبۆسەدا دەبێت. كاتێك لە نێچیرەكەی نزیك دەبێتەوە، لە چاوتروكانێكدا پەلاماری دەدات و كەڵبە ژەهراوییەكانی دەچەقێنێتە لاشەكەی. بەم شێوەیە نێچیرەكەی لەرز دەیگرێت و گێژوحۆل دەبێت و دەرفەت بە مارەكە دەدات قووتی بدات. بەڵام ئەو مارانەی ژەهریان نییە، ئەوا بۆ قەرەبووكردنەوەی ژەهـر، خۆیان لە نێچیرەكەیان لوول دەدەن و بە ماسولكە بەهێزەكانیان، هەناسەیان لێ دەبڕن، بەمەش نێچیرەكە دەخنكێت و دەمرێت. هەندێك جۆری مار، بەسەر درەختەكاندا سەردەكەون و هێلكە و بەچكەی باڵندەكان دەخۆن.

پـێـوەدانـی مـار، تەنیا بـۆ ڕاوكـردنـی

نێچیرەکەی و پاشان خواردنی نییە، بەڵکو مار هەندێجار پێوەدان وەك هۆكارێكی بەرگریكردن بەكاردەهێنێت دژ بەو گیانەوەرانەی پەلاماری دەدەن. یان كاتێك كە بۆ نموونە، لەلایەن مرۆڤەوە، گەمارۆ دەدرێت، ئیدی هیچی بۆ نامێنێتەوە تەنیا ئەوە نەبێت بە هەر كەسێكەوە بدات كە لێی نزیك دەبێتەوە. بۆیە لە كاتی بینینی ماردا، باشترین شت ئەوەیە لێی دووركەویتەوە و نەیوروژێنیت و هەوڵی كوشتنی نەدەیت، چونكە لەو كاتانەدا، بە تەواوی خۆی بۆ بەرگریكردن لە خۆی ئامادە دەكات. ئەنجامی پێوەدانی مار، پشت بە كۆمەڵێك فاكتەری جۆراوجۆر دەبەستێت، لەوانە جۆری مارەكە، ئەو شوێنەی كە پێوەی داوە، بڕی ئەو ژەهرەی بەكاریهێناوە، بارودۆخی تەندورستی نێچیرەكە.

دوژمنی مار

لە سروشتدا مار كۆمەڵێك دوژمنی هەیە كە لە ڕووبەڕووبوونەوەی مار ناترسن و لەگەڵیدا دەجەنگن، بگرە مار یەكێكە لە نێچیرە سەرەكییەكەیان. نموونەی ئەو دوژمنانە بریتییە لە بازی هەنگوینی كە بە بكوژی مارەكان ناسراوە. هەروەها ژیـژك و پشیلەو هەنـدێك جـۆری جاڵجاڵۆكە گەورەكان-یش لە دوژمنە سەرسەختەكانی مـارن، ئـەم جـۆرە گیانەوەرانە دژە ژەهریان هەیە. لە هندستان كە وڵاتێكە تێیدا قوربانیانی پێوەدانی مار دیاردەیەكی بەربڵاوە، مریشك یەكێكە لە دوژمنی مارە بچووكەكانی جۆری كۆبرا، مریشك هەر هێندەی ئەو مارە بچووكە ببینێت، یەكسەر بە دەنووك هەڵیدەگرێت و قووتی دەدات.

پێوەدانی مار

زۆربـەی مارەكان ژەهـراوی نین، تەنیا نزیكەی ٤٠٠ جۆریان ژەهراوین. مار بە دوو ڕێگا بە نێچیرەكەیەوە دەدات: یەكەم بە كەڵبە ژەهراوییەكانی، لە هەر كەڵبەیەكیدا كونێكی بچووك هەیە، كاتێك كەڵبەكانی دەچەقێنێتە نێچیرەكەی، كەڵبەكان وەك دەرزی پزیشكی كار دەكـەن و مـادە ژەهراوییەكەی ناوی دەكەنە خوێنی نێچیرەكەوە. دووەم: هەندێك جـۆری دیكەی مـار هەیە، كاتێك دەمی داخستووە، كەڵبەكانی بۆ ناوەوە دەنوشتێنەوە، بەڵام كاتێك دەمی دەكاتەوە، كەڵبەكانی ڕاست دەبنەوەو ئامادەن بۆ پێوەدانی نێچیرەكەی. ئەو مارەی كەڵبە ژەهراوییەكانی جێگیرن و نانوشتێنەوە، بە نێچیرەكانییەوە نادات، بەڵكو قەپیان لێدەگرێت، پاشان لە بەشی پشتەوەی كەڵبەكانی، درزێكی درێژ هەیە لێیەوە ژەهرەكە بەناویدا دەڕوات و دەگاتە لاشەی نێچیرەكەی. ئەم جۆرە مارە، ناچارە بۆ ماوەیەك بە كەڵبەكانی نێچیرەكە بگرێت، تا دڵنیا دەبێت لەوەی ژەهرەكەی لە كەڵبەكانییەوە دەڕوات و دەگاتە لاشـەی نێچیرەكەی. لەبەر ئەوە ئەم جۆرە مارانە بە ماری نیمچە ژەهراوی دادەنرێن و بەشێوەیەكی گشتی بۆ مرۆڤ مەترسیدار نین. چونكە مرۆڤ دەتوانێت بە خێرایی خۆی لە كەڵبە ژەهراوییەكانی ڕزگار بكات.

ژەهری مار

لەو ڕژێنە ژەهراوییانەوە دەردەچن كە لە سەری مارەكەدایە و بەستراون بە كەڵبەكانەوە. ئەو ژەهرە لە كۆمەڵێك

“ ئاستی بینین لای مار، جۆراوجۆرە. مار هەیە ئاستی بینینی زۆر لاوازەو وەك ئەوە وایە هیچ نەبینێت. ماری دیكە هەیە ئاستی بینینی مامناوەندییە و ماری دیكە هەیە ئاستی بینینی زۆر تیژە. ئەوەی تێبینی كراوە، ئەوەیە ئەو مارانەی لەسەر درەختەكان دەژین، ئاستی بینینیان زۆر باشترە لەو مارانەی لە كون و درزەكانی زەویدا دەژین. بەڵام مەسەلەكە هەر چۆنێك بێت، دەكرێت بڵێین بەشێوەیەكی گشتی ئاستی بینینی مار باش نییە، بەڵام ئەوەندە دەبینێت كە بتوانێت هەست بە ژینگە نزیكەكەی خۆی بكات و بكەوێتە دوای نێچیرەكەی ”

ماری ئاوی

ماری شاخدار

تورەکەی هەوایدا هەڵگیراون کە دەکەونە پشتی چاوی مارەکەوە. لەڕێی دوو بۆریچکەی ناوبۆشەوەو لە میانەی کەڵبەکانەوە، دەڕژێنە ناو لاشەی نێچیرەکە.
ژەهر لە ماددە پرۆتین و کانزاییەکان پێکدێت کە دەبێتە هۆی لەپەلوپۆخستنی نێچیرەکە، ئەوە بە یەکەم هەنگاو لە پرۆسەی هەرسکردن لای مارەکە دادەنرێت. ژەهری مار نێچیرەکە دوچاری شۆك دەكات و وردە وردە لەناو خانەکانی لەشی نێچیرەکەدا بڵاودەبێتەوەو خانەکانی خوێن و کۆئەندامە سەرەکییەکان تێکدەشکێنێت، بەتایبەتی گورچیلەکان. هەندێك مار هەیە، ژەهرەکەی کاریگەری لە کۆئەندامی دەمار یان سوڕی خوێن دەکات، یان زیان بە خانەکانی هەناسەدان و سییەکان دەگەیەنێت، هەموو ئەوانە دواجار بەهۆی خنکانەوە یان بە هۆی خوێنبەربوونی ناوەکی یان بەهۆی هەر زیانێکی دیکە کە ژەهرەکە ئەنجامی دەدات، دەبنە هۆی کوشتنی نێچیرەکە.
هەندێك جۆری دیکەی مار هەیە، ژەهرەکەی بەبێ بەرکەوتنی ڕاستەوخۆ لەگەڵ نێچیرەکەی بەکاردەهێنێت، واتە بێ پێوەدان یان قەپگرتن، نموونە لەسەر ئەو جۆرە مارانە، ماری کۆپرایە. ئەم مارە دەتوانێت ژەهرەکەی بگرێتە چاوی نێچیرەکەی و نێچیرەکە یەکسەر هەستی بینین لەدەست دەدات و لەوانەیە کوێر ببێت. کۆپرا بەهۆی ماسولکەیەکەوە ئەو کارە دەکات کە توانای گرژبوونی هەیەو بە دەوری ڕژێنە ژەهراوییەکاندا پێچی خواردووە. ئەگەر مارەکە ویستی ژەهرەکەی هەڵبدات، ئەم ماسولکەیە زۆر بە خێرای و بە قایمی گرژدەبێت، ئەمەش وادەکات ژەهرەکە لە میانەی کونی بۆرییەکانەوە بۆ دووری چەند مەترێك دەرپەڕێت. هێزی ژەهری مار، لە جۆرێکی مارەوە بۆ جۆرێکی دیکە دەگۆڕدرێت. بەڵام بەشێوەیەکی تایبەتی، مارەکانی ئوستورالیا بەوە ناسراون کە بەهێزترین ژەهریان هەیە.

جۆرەکانی مار

مار بەیەکێك لە دڕندەترین خشۆکەکانی سەر ڕووی زەوی دادەنرێت و یەکێکە لەو خشۆکانەی مەترسی گەورەی بۆ سەر ژیانی مرۆڤ هەیە. وەك پێشتر

"مار بەشێوەیەکی سروشتی گەشە دەکات و گەورە دەبێت، بەمەش پێستە کۆنەکەی بۆی نابێت و تەسك دەبێتەوە و دووچاری دڕان و خراپبوون دەبێت و پێویستی بە پێستی نوێ دەبێت. دووەم: مار بە داماڵینی پێستەکەی، خۆی لە مێرووە مشەخۆرەکانی وەك کێچ و ئەسپێ ڕزگار دەکات"

ئاماژەمان پێدا، مار هەیە ژەهـرداره و ماریش هەیە بێ ژەهر. واتە بەشێوەیەکی گشتی مار بۆ دوو جۆر دابەش دەکرێت: مـاری ژەهــرداروو مـاری بێژەهر. بەڵام هەردوو جۆرەکەی مار مەترسیدارن و زیانی گەورە بە ئادەمیزاد دەگەیەنن. لە جیهاندا و بە پێی هەندێك سەرچاوەی زانستی، مار نزیکەی ٢٧٠٠ جۆری هەیە. ئێمە لێرەدا تەنیا باس لە هەندێك جۆری بەناوبانگ و بەربڵاوی دەکەین. واتە باس لە جۆری ئەو مارانە دەکەین کە تاڕادەیەکی زۆر لای خەڵکی ناسراون و ناویان هەیە.

کۆبرای شامار

کۆبرای میسری

ماری کۆپرا

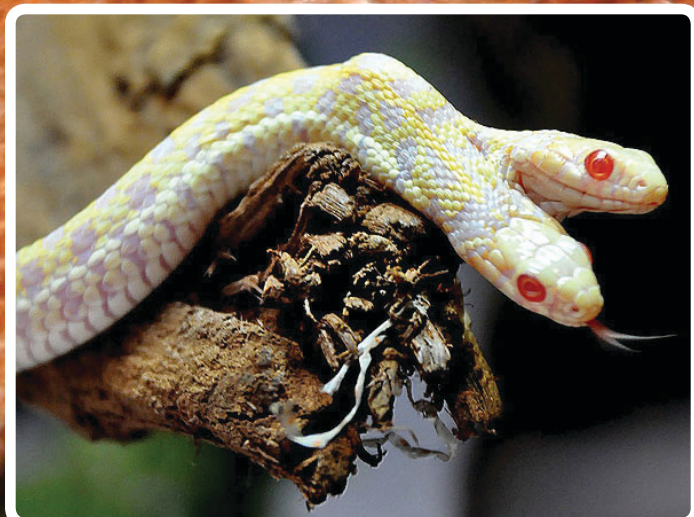
سەر بە کۆمەڵەی مارە ژەهردارەکانەو یەکێکە لە مارە چوست و چالاکەکان. ئەگەر لەلایەن کەسێکەوە بوروژێنرێت و گەمارۆ بدرێت، ئەوا پەراسوەکانی ملی دەجوڵێنێت و مـل و سـەری شێوەیەکی ڕووتەخت وەردەگرێت، بەم جوڵەیە، سەری وا دەردەکەوێت وەك ئەوەی قەپاغێکی هەبێت و شێوەیەکی مـەتـرسـیـدارو تـرسـناك بـە مـارەکـە دەبەخشێت.

مـاری کـۆپـرا بـە دوو ڕێـگـا، ژەهـرە بکوژەکەی بەکاردەهێنێت. هەندێك جۆری کۆپرا ڕاستەوخۆ کەڵبەکانی کە لە بەشی پێشەوەی شەویلاگی سەرەوەیدایە، دەچەقێنێتە لاشەی نێچیرەکەی. بەڵام هەندێك جـۆری دیکەی کۆپرا هەیە ژەهرەکەی دەگرێتە چاوی نێچیرەکەی. لەم جۆرەیاندا، کاتێك کۆپراکە سەری بۆ دواوە دەبات، کەڵبەکان بەشێوەیەکە دەرفەتی ئەوەی بۆ ڕەخساوە، ژەهرەکە بۆ پێشەوە فـڕێ بـدات. بەکارهێنانی ژەهـر بەم شێوەیە، لای دوو جۆر لە کۆپرای ئەفریقی و جۆرێکی هیندی زۆر بەربڵاوە. فڕێدانی ژەهر بەم شێوەیە،

لە کاتی پەلاماردانی نێچیرەکەیدا

ماری بیابان

ماری دوو سەر

ماری سەوز

مرۆڤ دووچاری زیان ناکات، تەنیا ئەو کاتە نەبێت کە ژەهرەکە بەر چاوی دەکەوێت. چونکە کاتێك ژەهرەکە بەر چاوی مرۆڤەکە دەکەوێت، چاوەکانی زۆر سوور هەڵدەگەڕێن و ئەگەر بەخێرایی چاوی نەشوات، ئەوا لەوانەیە هەستی بینین لەدەستبدات.
درێژی ماری کۆپرای هیندی پێگەیشتوو، نزیکەی دوو مەترەو تیرەکەی نزیکەی پانزە سانتیمەترە. ڕەنگی لەنێوان زەردو قاوەییەکی تۆخ دایە. لە کۆتایی قەپاغی سەری، نیشانەیەك هەیە لە چاویلکە دەچێت، لەبەر ئەوە هەندێجار بە کۆپرای چاویلکەدار ناودەبرێت. بەشی هەرە زۆری ماری کۆپرا، گیانەوەری جۆراوجۆر دەخۆن، لەوانە بۆق، ماسی، باڵندەو چەندین جۆری شیردەری بچووك. ماری کۆپرا لە ئەفریقا و باشوری ئاسیاو دورگەکانی هیندی خۆرهەڵات و دورگەکانی فلیپین دەژی. ئەو جۆرەی لە باشوری ئاسیا دەژی، بە گەورەترین جۆری کۆپرا دادەنرێت، هەروەها بە درێژترین جۆری ماری ژەهردار دادەنرێت لە جیهاندا. درێژییەکەی دەگاتە نزیکەی ٥،٥ مەترو لە سەریدا قەپاغێکی تەسك هەیە.
بەشی هەرە زۆری ماری کۆپرا، لە مرۆڤ دەترسێت و لێی دەسڵەمێتەوەو پەلاماری نادات، تەنیا لەکاتی بێزارکردنیدا نەبێت. ماری کۆپرا زۆر بە وردی و بە وریاییەوە مامەڵە لەگەڵ نێچیرەکەیدا دەکات و دەیهێنێتە ناوچەی نیشتەجێبونەکەیەوە، پاشان پەلاماری دەداو ژەهرەکەی لەناو لاشەی نێچیرەکەیدا بڵاودەکاتەوە. ژەهری ماری کۆپرا، یەکێکە لە ژەهرە هەرە بکوژەکان و دەتوانێت تەنیا لەماوەی چەند دەقیقەیەکی کەمدا مرۆڤێك بکوژێت.

شای مارەکان

لەوانەیە بە تەماشاکردن نەتوانن ئەم مارە بناسن، بەڵام ئەگەر ناوەکەیتان پێ بڵێم، پێدەچێت زۆربەتان بیناسن، ئەو ناوی شای مارەکانە. بەڵام هەڵگرتنی ئەم نازناوە، لەبەرئەوە نییە کە لە مارەکانی دیکە گەورەترە. نەخێر زۆر ماری دیکە هەیە کە لەو گەورەترن، لەوانە ماری ئەناکۆندا. هەروەها لەبەر ئەوە نییە لە مارەکانی دیکە بەهێزترە، چونکە چەندین جۆری ماری دیکە هەیە کە لەو بەهێزترن. هەروەها لەبەرئەوە نییە کە لە مارەکانی دیکە زیرەکترو وریاترە، نەخێر لەبەر ئەمانە هیچیان نییە. ئەی باشە بۆچی پێی دەوترێت شای مارەکان و ئەم

ئەوان لێی ناترسن

نازناوەی لە چییەوە وەرگرتووە؟ لەبەرئەوە وای پێدەوترێت چونکە مارەکانی دیکە دەخوات! ئەمە لەکاتێکدایە تەنیا مارەکانی دیکە ناخوات، بەڵکو چەندین جۆری گیانەوەری بچووکی دیکەش دەخوات، لەوانە جرج و مشك و مارمێلکە. تەنانەت باڵندە و هێلکەی باڵندەش دەخوات. خۆ ئەگەر هێلکەی کیسەڵی دۆزییەوە، ئەوا دانەی لێ ناهێڵێتەوە. بەڵام لەگەڵ هەموو ئەوانەشدا، حەزدەکات مار بخوات.

لەوانەیە پێتان وابێت تەنیا ماری بچووك و باریك دەخوات، وەك ئەو مارە بچووك و باریکانەی لە باخچەکاندا دەژین و قەبارەیان هێندەی قەڵەمێك دەبێت، نا وانییە. ڕاستە شای مارەکان ئەو جۆرە مارە بچووکانەش دەخوات، بەڵام ئەوە تەنیا مارێك نییە کە دەیخوات، بگرە مارە ژەهردارەکانیش دەخوات، لەوانە ماری سەر زەرد و ماری زەنگۆڵەدار. شێوازی گرتنی ماری زەنگۆڵەدار بەم جۆرەی خوارەوەیە: سەرەتا پێویستە ئەوە بزانین کە شای مارەکان، لە هەموو شوێنکێدا ناکەوێتە دوای ماری زەنگۆڵەدار، بەڵکو چاوەڕوان دەکات تا هەردووکیان نزیك یەك دەبنەوە، ئیدی هەر هێندەی لێی نزیکبووەوە، پەلاماری دەدات و سەرە زەنگۆڵەدارەکەی دەخاتە ناو دەمییەوە، بەم شێوەیە دەرفەتی ئەوەی ناداتێ پێوەی بدات. پاشان خۆی لاشەی خۆی لە لاشەی مارە زەنگۆڵەدارەکەوە دەئاڵێنێت و دەیگوشێت تا هەناسەی لێ دەبڕێت. کاتێك دڵنیا دەبێت لەوەی جووڵەی نەماوەو لە پەلوپۆی خستووە، دەست دەکات بە قوتدانی.

بەڵام ڕەنگە هەندێکتان بپرسن، ئەگەر شای ماران پەشۆکا، دوودڵ بوو لە پەلاماردان، یان ئەگەر لەباتی ئەوەی سەری مارەکە بگرێت کلکی ماری زەنگۆڵەدارەکەی گرت، ئایا چی ڕوودەدات؟ ئەوە ڕوودەدات ئەوەیە مارە زنگۆڵەدارەکە بە خێرایی بە شای مارانەوە دەدات و ژەهرەکەی دەکاتە ناو لاشەیەوە. ئەی باشە چی لەم کاتەدا بەسەر شای ماراندا دێت؟ هیچی بەسەردا نایەت، نە دەمرێت نە دووچاری ئازار دەبێت نە هەست بە نەخۆشی و ناڕەحەتی دەکات. باشە چۆن و بۆچی هیچی لێ نایەت؟ لەبەر ئەوەی شاری ماران بەرگری دژ بەو ژەهرە هەیە. واتە ژەهری ماری زەنگۆڵەدار کاری تێناکات. نەك بە تەنیا ژەهری ماری زەنگۆڵەدار کاری تێناکات، بەڵکو ژەهری ماری سەر زەردو ماری مەرجانی و ماری ئاوی-یش کاری تێناکەن. ئەی ئاخۆ

"مار گوێچکەی دەرەکی نییە، لەباتی ئەوە گوێچکەی ناوەکی هەیە. لەمیانەی ئەم گوێچکە ناوەکییەوە دەنگی خشەخشەکانی سەر زەوی دەبیسێت. هەروەها مار کاتێك سکی بە زەوییەوە دەنوسێت، هەست بەو لەرینەوانە دەکات کە لەسەر ڕووی زەوی و لە هەوادا ڕوودەدەن، لە میانەی ئەم هەستکردنەوە، دەتوانێت هەست بە نزیکبوونەوەی هەر گیانەوەرێك بکات. هەندێك جۆری مار، بە یارمەتی ئەندامی هەستکردن بە گەرما کە دەکەوێتە نێوان لووتی و هەردوو چاوی، دەتوانێت هەست بە تیشکی ژێر سوور بکات"

ژەهری ماری کۆپرا کاری تێدەکات؟
بەڵێ یەکسەر لە پەلوپۆی دەخات.
لێرەدا ئەم پرسیارە دەیتە پێشەوە، باشە ئەگەر ژەهری ماری زەنگۆڵەدار، کار لە شای مارەکان ناکات، بۆچی ئەمەی دوایـیـان لەکاتی ڕوبـەڕووبـونـەوەدا، هـەوڵ دەدات قـەپ بە سـەری ماری زەنگۆڵەدارەکەدا بکات و سەری مارەکە بخاتە ناو دەمییەوە تا ئەو کاتەی لە پەلوپۆ دەکەوێت؟ لە ڕاستیدا ئەوە پرسیارێکی بەجێیە و لە شوێنی خۆیدایە. وەڵامی ئەو پرسیارە بەم شێوەیەی خوارەوەیە: ئەوەی وادەکات قەپ بەسەریدا بکات، تەنیا ترسی شای مارەکانە لە کەڵبەکانی ماری زەنگۆڵەدار. چونکە کەڵبەکانی ماری زەنگۆڵەدار، درێژو تیژن، تەنانەت درێژی ئەم کەڵبانە لە هەندێك ماری زەنگۆڵەداری گەورەدا، دەگاتە یەك ئینج، واتە نزیکەی ٢،٥ سانتیمەتر. واتە ئەگەر ماری زەنگۆڵەدار بە شای مارەکانەوە بـدات، ئەوا ئەو ٢،٥ سانتیمەترە وەك دەرزی، دەچەقێنێتە لاشەکەی، شای مارەکان حەزی لەوە نییە و هیچ مارێك و هیچ کەسیش حـەز بـەوە ناکات دەرزییەك بەو درێژییە بچەقێتە لاشەی. لە ڕاستیدا ئەگەر مـاری زەنگۆڵەدار بتوانێت ئەو کەڵبانەی بچەقێنێتە سەری شای مارەکان، ئەوا ڕاستەوخۆ دەگاتە مێشکی، ئـەمـەش بەسە بـۆ کوشتنی شای مارەکان، بێئەوەی پێویستی بەوە بێت ژەهرەکەی بەکاربێنێت. کەواتە لێرەوە بۆمان دەردەکەوێت بۆچی شای مارەکان، سـوورە لەسەر ئـەوەی قەپ بەسەری ماری زەنگۆڵەداردا بکات.

ماری ئاناکۆندا

مارێکی زل و گەورەیە، قەبارەکەی دەگاتە نزیکەی ٦ بۆ ١٢ مەتر. زادگای ئەم بونەوەرە گەورەیە، ئەمریکای باشورە و هەندێکی دیکەیان لە ئوستورالیا دەژیـن. جیـاوازی نێوان ئەناکۆندای ئەمریکا و ئەوەی ئوستورالیا، لەوەدایە ئەوەی ئەمریکا هێلکەکانی لەناوەوەی سکیدا هەڵدەگرێت و هێلکەکان لەناو سکی دایکانەکەدا دەتروکێن و پاشان دێنە دەرەوە، بۆیە وا دەردەکەوێت کە ئەم جۆرە لە ئاناکۆندا بزێت نەك هێلکە بکات. بەڵام ئاناکۆندای ئوستورالی هێلکە دەکات و هێلکەکانیش لەناو هێلانەیەك دادەنێت و لەسەریان کڕدەکەوێت یان چاودێریان دەکات و دەیانپارێزێت.
ئاناکۆندا مارێکی ژەهـردار نییە، واتە ژەهری نییە تا بە نێچیرەکانییەوە بدات. بەڵام بۆ گرتنی نێچیرەکەی، خۆی تێوە دەئاڵێنێت و بە توندی دەیگوشێت، تا ئێسکەکانی تێکوپێکدەشکێت و مولوولەکانی خوێنی دەتـەقـن. لەم حاڵەتەدا ئاناکۆندا لە ڕێی وەستانی لێدانی دڵی نێچیرەکەیەوە، دەزانێت کە نێچیرەکەی مـردووە. هەموو ئەمەش بە هـۆی لاشـە درێـژەکـەی و ئێسکە پەیکەرە تایبەتەکەیەوە، ئەنجام دەدات کە ژمارەی بڕبڕەکانی لەنێوان ٢٠٠ بۆ ٤٠٠ بڕبڕە دەبێت و یارمەتی دەدات بە ئاسانی بجوڵێت و نێچیرەکانی بگوشێت، تەنانەت یارمەتی مەلەکردنیشی دەدات. ئەم مارە لە توانایدایە پیاوێکی گەورە قـووت بـدات. یەکێك لـە سیفەتە خراپەکانی ئەم مـارە، ئەوەیە کاتێك نێچرێکی دیکە دەبینێت، ئەوەی لەناو سکی و دەمیدایە، دەیهێنێتەوەو فڕێی دەداتە دەرەوەو پەلاماری نێچیرە تازەکە دەدات، پاشان هەردووکیان یەك لە دوای یەك قووت دەدات. زۆرجار ئەم مارە بەو دوو نێچرەش تێر ناخوات و بە دوای نێچیری سێیەمدا دەگەڕێت.
ئـانـاکـۆنـدا بـە پـێـچـەوانـەی مـارە ژەهردارەکانی دیکەوە کە کەڵبەیان هەیە، ئەم ڕیزی ددانی ئاسایی هەیە.
هـەردوو چـاوی ئاناکۆندا و هـەردوو کونە لووتی، دەکەونە بەشی سەرەوەی سـەری، تا ئەگەر لەناو ئاویشدا بوو، بتوانێت نێچیرەکانی ببینێت. هەرچەندە ئاناکۆندا لەوانەیە لە ساڵێکدا دووجار خۆراك بخوات، بەڵام ئەو نێچیرەکەی بە زیندوویی قووت دەدات و لەسەرەتادا سەری نێچیرەکەی قووت دەدا پاشان تـەواوی لاشـەی. لەبەرئەوەی هەردوو شەویلاگی بەیەکەوە نەنوساون، بۆیە دەتوانێت تا ئاستێکی زۆر دەمی بکاتەوە و گیانلەبەری قەبارە گەورە قووت بدات.
مـاری ئاناکۆندای ڕەنـگ سـەوز، بە گەورەترین ماری سەر ڕووی زەوی دادەنـرێـت. هیچ مـارێـك لـە ڕووی قـەبـارەوە، شـان لە شانی ئاناکۆندای ڕەنگ سەوز نادات و جاری وا هەیە کێشی دەگاتە نزیکەی ٢٠٠ کیلۆگرام. هەرچەندەم ئاناکۆندای ڕەنگ سەوز، بـەوە بەناوبانگە کە پەلاماری مرۆڤ دەدات، بەڵام زۆر بە دەگمەن پەلاماری مرۆڤ دەدات. گرتنی ماری ئاناکۆندا ئاسان نییە و پێویستی بە لانی هەرە کەم زیاد لە دوو کەس و شارەزاییەکی باش هەیە. لەکاتی گرتنیدا زۆر گرنگە دەرفەتی ئەوە بە مارەکە نەدرێت خۆی لە کەسەکەوە بئاڵێنێت، چونکە ئەگەر خۆی لەیەکێك بئاڵێنێت، مەحاڵە بە سەلامەتی ڕزگاری بێت.

ئەو منداڵەی لە سکی ماری ئاناکۆندا هێنرایە دەرەوە

بە دوری چەند کیلۆمەترێك لە شاری ساوپاولۆوە، «ماتیۆس»ی منداڵ، لەگەڵ خزمێکی وەك خۆی بچووکیدا، لەناو دارستانەکەدا دەگـەڕان و بەنیازبوون سەردانی باپیرەی بکەن. کەچی لەناکاو مارێکی ئاناکۆندا پەلاماری «ماتیۆس» دەدات و قـەپـێ پـیـادەکـات. خزمە بچووکەکەی بە خێرایی خۆی دەگەیەنێتە

ماری قوڕ ژەهراوی نییە

ماری گابۆن

ماری ئاناکۆندا

نێرە و مێیەی مار

هێلکەکانی مار

ماری گابۆن لەو جۆرە مارە دەگمەنانەیە کە بە زاوزێ زۆردەبن، مێیەی ماری گابۆن، نزیکەی ٥٠ بۆ ٦٠ بەچکەی بە زندوویی دەبێت. کەڵبەکانی ئەم مارە، لە کەڵبەی هەموو مارەکانی دیکە درێژترەو درێژی کەڵبەیەکی دەگاتە نزیکەی ٥ سانتیمەر. ژەهری ئەم مارە، ژەهرێکی کوشندەیە. زۆرجار ئەو شوێنەی کە مارەکە پێوەیداوە، دەبێت ببڕدرێت. بەڵام خۆشبەختانەی حاڵەتی پێوەدانی ئەم مارە، زۆر کەمە

مارتان خواردووه؟

لای باپیرەو ڕوداوەکـەی پێ دەڵێت. خۆشبەختانە باپیرە لە کات و ساتی گونجاودا دەگات و ئەوەندە لە مارەکە دەدات تا دەیتۆپێنێت و «ماتیۆس»یش لەناو دەمی ئاناکۆندرا دێتە دەرەوە کە تا سنگی قووت درابـوو. منداڵەکە بە سەلامەتی دێتەدەرەوە و تا ئێستاش لە ژیاندا ماوەو نیشانەکانی ئەو ڕووداوە، هێشتا هەر لەسەر جەستەی ماونەتەوە.

ماری گابۆن

جـۆرێـکـی دیـکـە لـە مـار، بـەوە جیادەکرێتەوە کە دیمەنێکی جوانی هەیە و مارێکی هێمن و لەسەرخۆیە. لە نێو دارستانەکان و ناوەڕاست و خۆرئاوای ئەفریقادا دەژی. خۆی لەنێوان ئەو پەلکە گەڵایانەدا دەشارێتەوە کە هەڵوەریون. خۆراکی بریتییە لە مشك و شیردەرە قەبارە بچووك و مامناوەندییەکان و باڵندە. درێژی ئەم جۆرە مارە دەگاتە نزیکەی دوو مەتر و سەرێکی زلی هەیە. ماری گابۆن لەو جۆرە مارە دەگمەنانەیە کە بە زاوزێ زۆردەبـن، مێیەی ماری گابۆن، نزیکەی ٥٠ بۆ ٦٠ بەچکەی بە زیندوویی دەبێت. کەڵبەکانی ئەم مارە، لە کەڵبەی هەموو مارەکانی دیکە درێژترەو درێژی کەڵبەیەکی دەگاتە نزیکەی ٥ سانتیمەر. ژەهری ئەم مارە، ژەهرێکی کوشندەیە. زۆرجـار ئەو شوێنەی کە مارەکە پێوەیداوە، دەبێت ببڕدرێت. بەڵام خۆشبەختانەی حاڵەتی پێوەدانی ئەم مارە، زۆر کەمە.

ماری فەلەستین

ماری ژەهردارەو لە فەلەستین و سوریا و ئەردەن و لوبنان دەژی. بە یەکێك لەو مارانە دادەنـرێـت کە زۆرترین پێوەدانی هەیە، بەتایبەتی لەو ناوچانەی کە تێیدا دەژی. درێژییەکەی لەنێوان ٨٠ بۆ ٩٠ سانتیمەترە. ڕەنگی بەلای زەرددا دەشکێتەوە، لەگەڵ بوونی چەندین هێڵی پێچاوپێچ ڕەنگ تاریك کە لە کلکییەوە دەسـت پێدەکات و دەگاتە سـەری، سـەری ئەم مارە شێوەیەکی سێگۆشەیی هەیە پانی لاشەی تاڕادەیەك گەورەیە و کلکێکی باریکی هەیە. کلکی مێیەکان لە کلکی نێرەکان کورتترە. لە خۆراکدا، بەشێوەیەکی سـەرەکـی پشت بە قرتێنەرەکان و گیانەوەرە بچوکەکانی دیکە دەبەستێت. ئـەم مـارە توانای ئەوەی هەیە بەسەر شوێنە بەرزەکاندا سەرکەوێت، ئەم توانایەی وایلێکردووە باڵندەکانیش بخوات.

ماری فەلەستین مارێکی بەربڵاوە، بۆیە بە ئاسانی لە نزیك ماڵەکان و باڵەخانەکاندا دەبینرێت. گازی ئەم مارە، لەو شوێنەدا کە گازەکەی لێگیراوە، ئازارێکی زۆری هەیە، دوای تێپەڕبوونی چەند ساتێك، ئەو شوێنە دەئاوسێت، پاشان شوێنە ڕەش هەڵدەگەڕێت و پڕ دەبێت کە کیم و جەراعەت. لەوانەی ئەو کەسەی گازەکەی لێگراوە، دووچاری شـۆك ببێت. هیچ دوور نییە، ئەو گازە ببێتە هۆی لێکردنەوەی شوێنی پێوەدانەکە یـان ببێتە هـۆی مردنی کەسەکە. لە کاتی پێوەداندا، پێویستە ڕێـگـری لـە بـڵاوبـوونـەوەی ژەهـرە بگیرێت و کەسەکە هێور بکرێتەوەو بە

زووترین کات بگەیەنرێتە نەخۆشخانە یان بنکەیەکی تەندروستی تا دەرزی دژە ژەهری لێبدرێت.

ماری سەوز

جۆرێکی دیکەی مارە، بەوە جیادەکرێتەوە کە لووتێکی درێژو ڕەنگێکی سەوزی هەیە. ئەم ڕەنگە سەوزەی، یارمەتیدەدا زۆر لێزانانە خۆی لەناو گەڵای سەر درەختەکاندا بشارێتەوە. بەتایبەتی ئەم جۆرە مارە لەسەر درەختەکانی هیند و سیریلانکا و مینامار و تایلاند و کەمبۆدیا و ڤیتنام دەژی. بە مارێکی خاوخلیچ ناسراوە و ژەهری نییە. کاتێك هەست بە مەترسی بکات، دەقی وەك جۆرێك لە هەڕەشەکردن دادەچەقێنێت، تا بەرامبەرەکەی بترسێت و لێی دووربکەوێتەوە.

ڕەشمار

یەکێکە لە جۆرە مەترسیدارەکانی مار، لە ناوچەی بەردەڵان و شاخاویدا زۆرە، هەروەها لە ژینگە کشتوکاڵییەکانیشدا دەژی. ڕەنگی ڕەشێکی بریسکەدارە، سەرێکی بچووکی هەیە کە لە ملی جیاناکرێتەوە، لاشەیەکی تەشیلەیی درێژی هەیە و بە ژمارەیەکی زۆر پوولەکەی لوس داپۆشراوە. درێژییەکەی دەگاتە نزیکەی ٨٠ سانتیمەترو کلکێکی کورتی هەیە. دوو چاوی بچووك و کزی هەیە.

کەڵبەکانی ڕەشمار دەکەوێتە شەویلاگی سەرەوەی و وەك دەرزی تیژو بەهێزن، کەڵبەکانی بە بەراورد بە قەبارەی سەری، تارادەیەك گەورەن و درێژییەکەی دەگاتە نزیکەی یەك سانتیمەتر. هەرچی شەویلاگی خوارەوەیەتی، ئەوا هیچ ددانێکی پێوە نییە. ئەوەی ئەم مارە لەوانەی دیکە جیادەکاتەوە، ئەو توانا گەورەیەی پێوەدانیەتی. کەڵبەکانی ڕەشمار پێیان دەوترێت کەڵبە جووڵاوەکان، واتە کەڵبەکانی دەتوانن بۆ پێشەوەو بۆ دواوەو بۆ هەردوو تەنیشت بجولێن. لەبەرئەوە زەحمەتە ئەم مارە لە پشتی سەریەوە بگیرێت، لە ترسی جوولەی کەڵبەکانی کە دەتوانێت بە دەم داخستنیشەوە، بیانهێنێتە دەرەوە! کەڵبەکانی دەتوانن بە ئاسانی بجولێن، ڕەشمار دەتوانێت یەکێك لە کەڵبەکانی یان هەردووکیان پێکەوە، لە تەنیشت سەریەوە بێنێتە دەرەوەو بە جوولەیەکی تەنیشتاو تەنیشت یان بۆ دواوە، بیچەقێنێت بە نێچیرەکەیدا. ئەمە سەرەڕای ئەوەی ژەهری ئەم جۆرە مارە، یەکێکە لە ژەهرە هەرە مەترسیدارەکان و تا ئێستا لە هیچ وڵاتێکی جیهاندا، دەرزی دژ بەم ژەهرە نییە.

دیارترین ئەو نیشانانەی کە لە دوای پێوەدانی ڕەشمارەوە دەردەکەوێت، بریتین لەمانەی خوارەوە: ئازارێکی زۆر لە شوێنی پێوەدانەکە، سڕبوونی شوێنی پێوەدانەکە، تێکچوونی شانەکانی دەوروبەری ئەو ناوچەیە، ئارەقکردنەوەیەکی زۆر، پەیدابوونی ئازار لە ناوچەی سکدا، ڕشانەوە، تێکچوونی جگەر، خوێنبەربوونی ناوەکی، بەرزبوونەوەی فشاری خوێن لەگەڵ گێژبوون و تێکچونی بیلبیلەی چاو و بورانەوە.

ماری شاخدار

بۆیە بەو ناوەوە ناونراوە، چونکە لە هەردوو تەنیشتی سەریدا دوو زیادە هەیە و لە شاخ دەچێت. مارێکی ژەهرداری مەترسیدارە، ئەم مارە بەوە جیادەکرێتەوە کە دەتوانێت خۆی لەژێر خۆڵدا بشارێتەوە و تەنیا چاوەکانی و دوو شاخە بچووکەکەی بەدەرەوە دەبێت. لێرەوە کاتێك ئەم مارە لەژێر خۆڵدا خۆیدەشارێتەوە، مرۆڤ ناتوانێت بە ئاسانی ببینێت. چونکە هەم دیار نییە، هەم ڕەنگی تەواو لە ڕەنگی خۆڵەکە دەچێت. بۆیە ئەگەری پێوەدانی زۆرترە. ئەم مارە حەزی لە ژینگە لمین و خۆڵاوییەکانە. لێرەوە لەکاتی ڕۆشتندا بە بەو جۆرە ژینگانەدا، پێویستە زۆر ئاگاداربین و بزانین هەنگاوەکانمان لە کوێدا و لە چ شوێنێکدا دادەنێین.

مار وەك خۆراك

زۆربەی کەلتورەکان، خواردنی مار لە لیستی خۆراکەکانیاندا دانانێن. بەڵام هەندێك لە کەلتورەکان، گۆشتی مار بە خۆراکێکی بەلەزەت و گرانبەها دادەنێن. لە هەندێك کەلتوردا، شۆربای مار، لە کاتی سەرماوسۆڵە توندەکاندا، بۆ خۆگەرمکردنەوە، دەخورێت. لە وڵاتانی ئاسیا، وەك چین و تایوان و تایلەندو ئەندەنوسیاو ڤیتنام و کەمبۆدیا، بڕوایەکی بەربڵاو هەیە، گوایە خواردنەوەی خوێنی مار، بەتایبەتی خوێنی ماری کۆبرا، توانای سێکسی زیاد دەکات. بۆیە ئەوان بۆ ئەم مەبەستە، پێیان باشە خوێنی ماری کۆبرا کە هێشتا مارەکە زیندووە، دەربێنن و لەگەڵ کەمێك (شەراب) تێکەڵی بکەن تا تامەکەی خۆشتر ببێت. لە هەندێك وڵاتانی ئاسیادا، مار لە دروستکردنی عارەق بەکاردەهێنرێت. لەو وڵاتانەدا بڕوایان وایە فڕێدانی تەرمی مارەکان بۆ ناو کۆگای عارەق دروستکردنەکە، هێزی عارەقەکە زیاد دەکات.

لە هەندێك وڵاتدا دەوترێت ئەگەر مرۆڤ لەسەر خواردنی ژەهری مارە بچووکەکان ڕاهات، ئەوا لەشی بەرگری لە دژی ژەهری مارە گەورەکان پەیدا دەکات. ئەوەی لێرەدا پێویستە بوترێت ئەوەیە ژەهری مار، کاتێك لە ڕێی دەمەوە دەخورێتەوە یان لە ڕێی خورادنی مارەکەوە، کار لە مرۆڤەکە ناکات. بۆچی؟ چونکە

تێکەڵاوی خوێنی نەبووە. واتە ژەهری مار کاتێك کاریگەری لەسەر مرۆڤ دروست دەکات کە بگاتە خوێنی مرۆڤەکە. بێگومان ژەهری مارە بچووکەکان مەترسی کەمترە لە ژەهری مارە گەورەکان لە هەمان جۆر. لێرەوە ئەگەر مرۆڤێك لەسەر ژەهری مار ڕاهات، چ لە ڕێی پێوەدانی مارێکی ژەهرداری بچووکەوە بێت یان لە ڕێگەی پێوەدانی مارێکی ژەهرداری گەورەوە بێت، لە حاڵەتێکدا مرۆڤەکە بە هۆی ئەو پێوەدانەوە نەمرێت، ئەوا لاشەی بەرگری دژ بە ژەهری مار پەیدا دەکات. بەڵام کێشەکە ئەوەیە ئەم بەرگریە تاسەر نامێنێت و بەرگرییەکی کاتییەو بۆ ماوەیەکی کورتی دیاریکراوە کە لەوانەیە چەند هەفتەیەك یان چەند مانگێك بخایەنێت. ئیدی دوای ئەو ماوەیە، بەرگریەکە نامێنێت و ئەگەر هەمان مرۆڤ دووچاری پێوەدانێکی تازە بووەوە، ئەوا بێگومان ئەم پێوەدانەیان کاریگەری دەبێت.

مار لە کەلتوری میللەتاندا

خەڵکی لە مار دەترسێت و خۆیانی لێ لادەدەن، بەتایبەتی ئەگەر لە نزیك ماڵەکانیانەوە ببینن. ئەوەی ئەم ترسەی لای خەڵك دروست کردووە، جگە لە ژەهرە کوشندەکەی، شێوە ترسناکەکەی مارو شێوازی ژیانیەتی، کە بە تەنیاو لە نهێنیدا دەژی و خەڵکی زۆر کەم دەیبینن و هەستی پێدەکەن، مار بەهۆی لاشە تەشیلەیەکەیەوە، بەئاسانی لە شوێنێکەوە دەڕوات بۆ شوێنێکی دیکە و بە ئاسانی خۆی لەنێوان کون و کەلەبەرەکاندا دەشارێتەوەو دەتوانێت بەناویاندا تێپەڕێت.

مار لە ئاینی مەسیحی و جوولەکەدا، وەك بونەوەرێکی پڕ فرۆفێڵ و خراپەکاری ناوی هاتووە. هەروەها لە هەردوو ئاینی مەسیحی و ئیسلامدا، وا باس دەکرێت کە ئەوە مار بوو حەوای فریودا تا قەناعەت بە ئادەم بکات لە درەختی مەعریفە بخۆن و پاشان لەسەر ئەو کارە سزادران و لە بەهەشت دوورخرانەوەو فڕێدرانە سەر زەوی. کەچی لە یۆنانی کۆندا، مار ڕێزێکی گەورەی لێگیراوە، چونکە پێیانوابووە مار گیانەوەرێکە نەخۆشییەکان چاك دەکاتەوە. لەمەشدا هیچ سەرسوڕمانێکی تێدا نییەو مار وەك سیمبولێك بۆ چاکبوونەوە دیاریکراوە. تا ڕۆژی ئەمڕۆشمان بەشێکی زۆر لە ئۆتۆمۆبێلی فریاکەوتن و دەرمانخانەکان، وێنەی ماریان پێوەیە، وەك سیمبولێك بۆ چاکبوونەوە.

لە کاتی پێوەدانی ماردا چی بکرێت؟

بێگومان مرۆڤ هەمیشە ئەگەری ئەوەی هەیە مار پێوەی بدات، بەتایبەتی ئەگەر لە ناوچەیەکدا ژیان بباتەسەر، ماری زۆر بێت. هەر بۆیە هەندێك ڕێنمایی هەیە، پێویستە لەکاتی پێوەداندا بگیرێتەبەر کە لە خوارەوە هەندێکیان دەست نیشان دەکەین:

یەکەم: پێویستە ئەو کەسەی مارەکە پێوەیداوە، نەشڵەژێت، تێکنەچێت، بە ڕادەیەك نەترسێت لێدانی دڵی زیاد بکات. چونکە زیادبوونی لێدانی دڵی، دەبێتە هۆی خێراترکردنی سوڕانی خوێن، ئەمەش لەلای خۆیەوە دەبێتە هۆی زوو گواستنەوەی ژەهرەکە بۆ هەموو بەشەکانی لەش. ئەمەش کاریگەری زۆر مەترسیدار دروست دەکات.

دووەم: پێویستە کەسەکە دڵنیابێت لەوەی ئایا ئەو مارەی پێوەیداوە مارێکی ژەهراوییە یان بێ ژەهرە. باشە چۆن ئەوە بزانێت؟ دەتوانێت لەم نیشانەوە ئەوە بزانێت:

ا- ئازارێکی زۆر لە شوێنی پێوەدانەکە.

ب- ئاوسانی شوێنی پێوەدانەکە.

ج-گۆڕینی ڕەنگی پێستی شوێنی پێوەدانەکە بۆ ڕەنگێکی شینی مۆر لە ماوەی نیو سەعاتی یەکەمدا.

کاتێ ئەو سێ نیشانەیە دەرکەوت، ئەوا پێویستە ئەم کارانەی خوارەوە ئەنجام بدات:

١-سەرەوەی شوێنی پێوەدانەکە، بە ئاراستەی دڵ ببەستێت. بۆ ئەوەی ئەو خوێنەی ژەهرەکەی تێدایە، نەگاتە دڵ و لەوێشەوە بەناو هەموو لەشدا بڵاونەبێتەوە.

٢-شوێنی پێوەدانەکە بە گوێزانێك یان بە دەمە چەقۆیەك کەمەکێك فراوان بکات.

٣-لەسەرەوە و لە خوارەوەو لە تەنیشتەکانەوە، فشار بخاتە سەر شوێنی پێوەدانەکە، تا ئەو خوێنەی لەو ناوچانەدایە و ژەهرەکەی تێدایە، بێتە دەرەوە

٤-دانانی پارچەیەك سەهۆڵ لەشوێنی پێوەدانەکە، تا لێنەگەڕێت ژەهرەکە بەناو خوێنەکەدا بڵاوبێتەوە و بگاتە بەشەکانی دیکەی لەش.

٥-گواستنەوەی نەخۆشەکە بۆ نزیکترین بنکەی تەندروستی یان نەخۆشخانە. باشترە جۆری مارەکە لەگەڵ نەخۆشەکەدا ببرێت بۆ نەخۆشخانەکە- بێگومان ئەگەر مارەکە کوژرابوو یان گیرابوو- تا جۆری ئەو درزییەی بۆ ئامادە بکەن کە بۆ ژەهری ئەو جۆرە مارە بەکاردێت.

سەرچاوەکان:

http://forum.arabia4serv.com/t41692.html#ixzz2Hk3srleT
http://ar.wikipedia.org/wi
http://forum.arabia4serv.com
http://www.ibtesama.com/vb/showthread-t_116936.html
http://forum.stop55.com/214774.html
http://www.aregy.com/forums/archaeology31398

فایلەکانی دۆس/باچ

وەها بیر لە command-line (لێرەدا واتە دۆس، کە شوێنی نووسینی کۆماندەکان یان فرمانەکانە. -وەرگێڕ-) بکەرەوە کە دەرگایەکی پشتەوەی کۆمپیوتەرەکەتە. کۆمەڵگا ناوخۆییەکەی کۆلێژەکەم هەموو سیستمی نێتۆرکەکەیان زۆر بە توندی داخستووە، لە ڕاستیدا هەر پێویستت بە چەند هەوڵێکی چوونە ژوورەوەی (login)ی هەڵە و سەرنەکەوتوو هەیە لە یەکێك لە کۆمپیوتەری یەکێك لە کافتریا گشتییەکانەوە، پێش ئەوەی پرسی سکیورتی بێتە ئاراوە (هەندێك قسە و قسەڵۆکم بیستووە کە باس لەوە دەکەن ناتوانیت هەروا بە ئاسانی بچیتە ناو سیستمەکەوە). وادەرەکەوێت زۆر ئاسایشی پارێزراو بێت، وایە؟ نەخێر. لەبەر هەندێك هۆکار ڕێگات پێ دەدەن کە دۆس بەکار بهێنیت، هەرچەندە دەتوانیت نەهێڵیت هەندێك کۆماندی دۆس بەکاربهێنرێت و لەکاریان بخەیت، بەڵام ئەمان وایان نەکردووە. لە ڕاستیدا و لە بواری کرداریدا هەموو ئەو سکیورتییەی کە ئەوان دایان ناوە بێکەڵکە ئەویش لەبەر دۆس، بۆیە هیچ پێویست ناکات بۆ ئەوەی دەستت بە شتەکانی ناوەوەی کۆمپیوتەرێك بگات بچیتە ژوورەوە (login)، بەڵکو دەتوانیت بە هۆی دۆسیشەوە بچیتە ناو سیستمێکی کۆمپیوتەرەوە.

یەکەمین شتێك کە دەبێت ئاشنای بیت ئەوەیە چۆن دەگەڕێیت و شتەکان دەدۆزیتەوە و تاقییان دەکەیتەوە و دەسکارییان دەکەیت. بۆیە دەست پێ بکە و کۆنسۆڵی کۆماند لاین بکەرەوە (win+r بکە و بنووسە cmd). دۆس دوو جۆر کۆماندی هەیە: کۆماندەکانی

تایبەت بە سیستم و کۆماندەکانی تایبەت بە نێتۆرك. بۆ ئـەوەی لیستی هەموو کۆماندەکانی سیستم ببینیت کە لە بەردەستن و دەتوانی بەکاریان بهێنیت، ئەوە زۆر بە سادەیی لە دۆسدا بنووسە «help» و پەنجە بنێ بە ئینتەردا و لیستێك پیشان دەدرێـت لەگەڵ پێناسەیەکی کورتی هەریەك لەو کۆماندانە. بۆ ئەوەی زانیاری زیاترت لەسەر کۆماندێکی دیاریکراو دەسکەوێت، و زانیاری لەسەر فلاگەکانی flags کە بریتین لە کۆمەڵێك هەڵبژاردن بۆ ئەوەی زۆر بە وردی دیاری بکەیت کە ئەو کۆماندە چ کارێك بکات، ناوی کۆماندەکە بنووسە و پاشان بۆشاییەك و پاشان بنووسە **?**/ و پەنجە بە ئینتەردا بنێ. کۆماندەکانی دۆس کەمێك بە گوێرەی ئەو ڤێرژنەی ویندۆز کە بەکاری دەهێنیت، دەگۆڕێن.

• cd/chdir بۆ گۆڕینی دایرێکتەری (فۆڵدەر) بەکار دێت. بنووسە: cd c:\temp بۆ ئەوەی بچیتە نێو فۆڵدەری تێمپەوە، یان ئەگەر تۆ ئێستا لەناو ئەو دایرێکتەرییەدا بیت کە ئەو فۆڵدەرەی تیایە، هەر بنووسە: cd temp بۆ ئەوەی یەك دایرێکتەری بگەڕێیتە دواوە بنووسە: cd.. بیرت نەچێت دوو خاڵەکەش .. دانەیت. کارکردن لەگەڵ فۆڵدەرێکدا کە ناوەکەی بۆشایی (space)ی تێدایە کەمێ فێڵاوییە، با جارێك فۆڵدەرێك دروست بکەین کە ناوی فۆڵدەرەکە بۆشایی تێدایە.

• md/mkdir بـۆ دروســـت کردنی دایرێکتەری بەکار دێت. بـنـووسـە:mkdir«c:\temp\i have spaces» بـۆ دروســـت کردنی فۆڵدەرێك لەناو درایڤی سی و لەناو فۆڵدەری temp، ناوی فۆڵدەرەکەش i have spaces دەبێت، واتە ناوی فۆڵدەرەکە بۆشایی تیایە، تێبینی ئەوە بکە دەبێت شوێنی ئەو فۆڵدەرەی کە دەتەوێ دروستی بکەیت لەناو دەبـڵ کـۆتـدا « » بـن، ئـەگـەر وا نەکەیت، واتە ئەگەر لەنێو ئەو دەبڵ کۆتانەدا شوێنی فۆڵدەرەکە دیاری نەکەیت ئەو کات سێ دایرێکتەری جـیـاوازت بـۆ دروســت دەکـات: i, have و spaces. دەکرێت هـەمـان شـێـواز بـەکـار بهێنیت بۆ چوونە ناو فۆڵدەرێکەوە کە بۆشایی لە ناوەکەیدا هەیە، ئەویش بەوەی شوێنی ئەو فۆڵدەرە لەناو دەبڵ کۆتدا بنووسیت، هەرچۆنێك بێت، لەوانە نییە ئەمە هەموو جارێك کار بکات. ئەگەر نەتتوانی کار لەگەڵ فۆڵدەرێ یان فایلێکدا بکەیت کە بۆشایی لە ناوەکەیدا هەیە، ئەوکات دەبێت بە هۆی ناوی سیستمی ئەو فایلە یان فۆڵدەرەوە ئاماژەی پێ بکەیت. بۆ ئـەوەی نـاوی سیستمی (system name) فایل یان فۆڵدەرەکان بزانیت ئەم کۆماندە بەکار بهێنە:

• dir بۆ پیشاندانی پێکهاتەی ناو دایرێکتەرییەکان بەکاردێت. بنووسە: dir بـۆ ئـەوەی پێکهاتەی نـاو ئەو دایرێکتەرییەی کە ئێستا تێیدایت ببینیت. پێکهاتەکان بە گوێرەی ناوی سیستمەکانیان لیست دەکرێن. تێبینی ئەوە دەکەی کە یەکەم و دووەم دانە تەنها پێکهاتوون لە یەك خاڵ . و دوو خاڵ .. ئەم دوو دایرێکتەرییە لەگەڵ هەموو فۆڵدەرێکدا دەردەکەون، چونکە ئەوانە بەشێکن لە سیستمە دیفەڵتەکە.

• edit بۆ دروست کردن یان دەسکاری کردنی فایل بەکاردێت. بنووسە: edit «c:\temp\i have spaces\test.txt» بۆ دروست کردنی فایلی test.txt. تێبینی ئەوە بکە کە دووبارە شوێنی فایلەکەمان لەنێو دوو دەبـڵ کۆتدا نووسیووە. پاش نووسینی ئەو کۆماندە و ئینتەر کـردن، شاشەیەکی شینت بۆ دەکرێتەوە، هەرچی حەزەکەیت بینووسە، پاشان پەنجە بنێ بە alt بۆ ئەوەی بچیتە سەر مێنووەکان، پەنجە بنێ بە f بۆ چوونە سەر مێنووی فایل، پاشان a بۆ save as، پاشان هەر پەنجە بنێ بە تابەکەیا تا دەگاتە سەر ok و پاشان پەنجە بنێ بە ئینتەردا. دووبارە بچۆرەوە سەر مێنووەکە بۆ ئەوەی بچیتە دەرەوە (exit). دەتوانی بە هەمان شێوە سیستم فایلەکان لێرەوە دەسکاری بکەیت. (لە ڕاستیدا دەشتوانی ماوس بەکار بهێنیت لەناو ئەو شاشە شینەدا. -وەرگێڕ-)

• color بۆ گۆڕینی ڕەنگی تێکست و باکگراوندی شاشەکە، تاوەکو شتەکان جوانتر بن. بنووسە: color /? بۆ ئەوەی لیستی فلاگەکان ببینیت (لێرەدا فلاگ مەبەست لەو ژمارە یان پیتانەیە کە لە تەنیشت هەر ڕەنگێکەوە نووسراون. -وەرگـێـڕ-). بنووسە: color e0 بۆ ئەوەی باکگراوندی شاشەی دۆسەکەت لـە جیاتی ڕەش، ببێت بـە زەرد و نووسینەکانیش ببن بە ڕەش. بەو شێوەیە دەتوانی ئەو ڕەنگانە بەکار بهێنیت کە ئارەزووی دەکەیت.

• title بـەکـاردێـت بـۆ گۆڕینی ناونیشانی ویندۆی دۆسەکەت. بنووسە: title woohoo! بۆ گۆڕینی تایتڵی ویندۆکەت.

• copy بۆ کۆپی کردنی یەك یان زیاتر لە یەك فایل بۆ شوێنێکی دیاری کراو بەکار دێت. بنووسە: copy /? بۆ بینینی لیستی فلاگەکان. بنووسە:

copy c:\temp\bluescreen.jpg «c:\temp\i have spaces» /b

بۆ کۆپی کردنی ئەو فایلە وێنەییە لـەو دایـرێـکـتـەریـیـەوە (c:\temp) بۆ دایرێکتەرییەکەی دیکە. تێبینی بەکارهێنانی دەبـڵ کۆتەکان بکەن. هەروەها ئەو /b کە بەکارهاتووە بریتییە لە فلاگێکی تایبەت بە کۆماندی کۆپی، واتە ئەو فایلەی ئێمە باینەرییە (binary file).

• move بۆ جوڵاندنی فایلێك دێت،

وەکو کەت cut وایە، واتە شوێنی فایلەکە دەگۆڕین، نەك کۆپی بکەین، هەروەها دەتوانین ناوی فایلەکە و دایرێکتەرییەکەی بگۆڕین. بنووسە: move /? بۆ ئەوەی لیستی فلاگەکان ببینیت.

• ren/rename بۆ گۆڕینی ناوی فایلێك کە هەیە بەکاردێت. بنووسە:
rename «c:\temp\i have spaces\bluescreen.jpg» hahaha.jpg
بۆ ئەوەی ناوی فایلە وێنەییەکەمان بگۆڕین، دووبارە تێبینی کۆتەکان بکەنەوە.

• tree لە شێوەی دارێکدا پێکهاتەی ئەو فۆڵدەرە پیشان دەدات. بنووسە:tree c:\temp /f بۆ ئەوەی پێکهاتەکانی ناو فۆڵدەری تێمپ و و ئەو فۆڵدەرانەش کە لەناو ئەودان (sub-folders) ببینیت. فلاگی f ئەوە پیشان دەدات کە ئێمە دەمانەوێت ناوی فایلەکان ببینین.

• del/erase بۆ سڕینەوەی فایلێك یان چەند فایلێك بەکاردێت. بنووسە:del «c:\temp\i have spaces*.*»/q بۆ ئەوەی هەموو فایلەکانی ناو ئەو فۆڵدەرە بسڕیتەوە، دووبارە تێبینی بەکارهێنانی کۆتەکان « » بکەرەوە. فلاگی q کە لە کۆماندەکەیا بەکارهاتووە مانای وایە بە بێدەنگی (quietly) ئەو فایلانە بسڕەوە، واتە پرسیار مەکە کە ئایا دڵنیایت لەو کارە یان نا. بەو هێمای ئەستێرەیەش *.* دەوترێت (wildcard)، کە دەکرێت بە مانای هەر شتێك بێت. لێرەدا مەبەستمان لەوەیە هەموو فایلەکان هەر ناوێکیان هەبێت و هەر پاشبەندێکیان هەبێت بیسڕەوە و بەبێ دەنگیش بیان سڕەوە. دەکرێت لەبری ئەو ئەستێرانە نیشانەی پرسیار ؟ بەکاربهێنرێت، وەك جێگرەوەیەکی دیکەی وایەڵدکارد، کە ئەویش بۆ جێگرتنەوەی کارەکتەرێك لەگەڵ هەر کارەکتەرێکی دیکە بەکاردێت، وەکو پێچەوانەیەك بۆ هەر ژمارەیەك لە کارەکتەر.

• rd/rmdir بۆ سڕینەوەی دایرێکتەری یان فۆڵدەر بەکاردێت، یان بۆ سڕینەوەی هەموو ئەو دایرێکتەرییە. بنووسە:
rmdir «c:\temp\i have spaces»
کە ئەم فەرمانەتان جێبەجێ کرد و ئەو فۆڵدەرەتان سڕییەوە ئیتر ڕزگارمان دەبێت لەوەی هەموو جارێ پێتان بڵێم تێبینی دەبڵ کۆتەکان بکەن، چونکە ئیتر ئەو فۆڵدەرەمان نامێنێت کە لە ناوەکەیدا بۆشایی هەیە.

• format ئەم کۆماندە تا ڕادەیەك هەموو شتەکانی سەر کۆمپیوتەرەکەت دەسڕێتەوە و بۆ فۆرمات کردن بەکاردێت. بنووسە: .... نا.. نا هیچ مەنووسە!

• print بۆ پرنت کردنی فایلێك بەکار دێت، دیارە دەبێت پرنتەرت هەبێت. بنووسە: print /? بۆ ئەوەی زانیاری لەسەر فلاگەکان و شێوەی ئەم کۆماندە ببینیت.

• shutdown بۆ کوژاندنەوەی کۆمپیوتەر بەکاردێت. بنووسە: /? shutdown بۆ ئەوەی لیستی فلاگەکانی ئەم کۆماندە ببینیت. بنووسە:
shutdown -f -t 10 -c «Bye! Bye!»
ئەمەش واتا کۆمپیوتەرەکەم بکوژێنەرەوە لە ماوەی ١٠ چرکەیا، و هەر بەرنامە و شتێك کە کراوەتەوە دایبخە، هەروەها ئەم پەیامەش پیشان بدە «Bye! Bye!». تێبینی شوێنی بەکارهێنانی کۆتەکان بکەن. بنووسە:
shutdown f m \\compname /t:10 -c «illegal operation»
تاوەکو بە شێوەی ڕیمۆت (واتە لە دوورەوە) کۆمپیوتەری کەسێکی تر کە لەسەر نێتۆرکەکەی تۆیە بکوژێنیتەوە. (لە شوێنی compname ناوی ئەو کۆمپیوتەرە ئەنووسی کە لەناو نێتۆرکەکەی تۆیە و ئەتەوێ لەسەر کۆمپیوتەرەکەی خۆتەوە بیکوژێنیتەوە. -وەرگێڕ-)

شێوەیەکی تر بۆ ئەوەی دەسکاری کۆمپیوتەرێکی دیکە بکەیت کە لەناو ئەو نێتۆرکەیە کە تۆی تیایت، بەم شێوەیە دەبێت:
کلیکی لای ڕاست لەسەر My computer بکەن و بچنە سەر manage، لە بەشی چەپ کلیك لە «computer management(local» بکەن کە یەکەم دانەیە لە سەری سەرەوە، پاشان کلیکی لای ڕاستی لەسەر بکەن و «connect to another computer...» هەڵبژێرن. پاش ئەوەی کە کۆنێکت بوویت بەو کۆمپیوتەرەوە، دەتوانی ئەو هەڵبژاردنانە بەکاربهێنیت بۆ ناردنی پەیام، کوژاندنەوەی کۆمپیوتەرەکە و هەر شتێکی دیکە. ئەوەی زۆر باش و خۆشیشە دەربارەی ئەم شێوازە، ئەوەیە کە لەسەر زۆربەی ڤێرژنەکانی ویندۆز کاردەکات.

• exit ئەم کۆماندەش بۆ داخستن و چوونە دەرەوە لە ویندۆی دۆس یان کۆماند لاین بەکاردێت. هەر ئەوەنە بنووسە: exit ئەگەر کۆماندێکیشت نووسی و ئەنجامەکەی زۆری خایاند و ویستت ڕایبگریت ئەوا لەسەر کیبۆردەکەت ctrl و break پێکەوە بگرە.

هەموو ئەوانەی کە لەسەرەوە باسمان کرد شتی باشبوون و خۆشبوون، بەڵام وا دەرەکەوێت کە زۆر بێکەڵك بن. چ پێویست دەکات ئەو شتانە لەڕێی کۆماند لاینەوە بکەیت لە کاتێکدا تۆ ڕووکارێکی زۆر جوان و باشت هەیە، وانییە؟ وەڵامی ئەم پرسیارەش فایلی باچە

(batch file). فایلی باچ کۆماندەکانی دۆس لەخۆدەگرێت کە دەتوانیت جێبەجێی بکەیت تاوەکو هەندێك لە کارەکانت بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی ئەنجام بدەیت، یان زۆر بە سادەیی بۆ ئەوەی ئەو شتانەی کە بە شێوەیەکی دووبـارە ئەنجامیان دەدەیـت ئاسان بکەیتەوە و بێ کێشە ئەنجامیان بدەیت. دەکرێت تا رادەیەك فایلی باچ سەرنج راکێش و گرنگیش بێت. لە خاڵەکانی داهاتوودا باس لەو کۆماندانەی دۆس دەکەم کە بە شێوەیەکی بەربڵاو لەناو فایلە باچەکاندا بەکار دەهێنرێن. بۆ ئەوەی فایلێکی باچ دروست بکەیت، زۆر بە سـادەیـی نەوتپاد بـکـەرەوە، ئەو کۆماندانەی دۆس کە دەتەوێت جێبەجێیان بکەیت هەر یەکێکیان لەسەر یەك هێڵ بنووسە (دەبێت هەر کۆماندە و لەسەر یەك هێڵ بێت)، پاشان فایلەکەت بە پاشبەندی (extension) bat. سەیڤ بکە.

- echo بۆ پرنتکردنی دێڕێکە لە نووسین لەسەر ویندۆکە. بنووسە:echo hello world بۆ ئـەوەی پەیامێکی وەك «hello world» ببینیت. بنووسە: echo off بۆ ئـەوەی کۆماندەکان پیشان نەدرێن، یان بنووسە: echo on بۆ ئەوەی کۆماندەکان پیشان بدرێن. هێمای «@»یش بۆ ئەوە بەکاردێت کە نەهێڵێت ئەو دێڕە دەرکەوێت.
- pause دەبێتە هۆی راگرتنی جێبەجێ کردنی کۆماندەکان تا ئەو کاتەی پەنجە دەنرێت بە دووگمەیەکدا. بنووسە: pause بۆ ئـەوەی جێبەجێکردنەکە رابوەستێنیت.
- cls بۆ پاککردنەوەی شاشەکە بەکار دێت. بنووسە: cls بۆ ئەوەی شاشەکەت پاك بێتەوە.

(وەرگێر: بۆ ئەوەی بابەتەکەتان لا ئاسان بێت و بتوانن یەکەم باچ فایلی خۆتان دروست بکەن، بە سوود بینین لەو سێ کۆماندەی سەرەوە، نەوتپاد بکەنەوە و ئەمانە بنووسن:

```
@echo off
color 02
echo hello world
echo This is my first bat file
@echo on
echo Notice the difference
@echo off
echo press any key to clear the screen
pause
cls
color fc
echo that was great!
pause
```

پاشان فایلەکە بە ناوی myfirstbat.bat خەزن بکەن، بیرتان نەچێت لە بەشی save as type دا all files هەڵبژێرن پاشان دەبینن فایلێکی باچتان بۆ دروست بووە و بە دەبڵ کلیك لەسەری دەتوانن بیکەنەوە. بۆ ئـەوەی دەسکاری فایلە باچەکانتان بکەن، کلیکی لای راستیان لەسەر بکەن و edit هەڵبژێرن، یان نەوتپاد بکەنەوە و بە open بیانکەنەوە، دووبـارە بیرتان نەچێت کە لە کاتی کـردنـەوەدا لە بەشی files of type دەبێت all files هەڵبژێرن.)

- schtasks بۆ ئەوەیە کە کاتێك بۆ پرۆگرامێك یان کارێك دابنێیت تاوەکو بە شێوەیەکی خۆکردانە بکرێتەوە و ئەنجام بدرێ. بنووسە: /? schtasks تاوەکو لیستی فلاگەکان ببینن. بنووسە: schtasks /create /sc daily /tn mytask /tr c:\temp\myfile.bat /st 20:00:00 بۆ ئەوەی ئۆتۆماتیکی رۆژانە فایلی myfile.bat (بۆ نموونە) لەو کاتە دیـاریـکـراوەدا بکرێتەوە و جێبەجێ بێت، ئەم تاسکە بە mytask ناونراوە، و لە سەعات هەشتی هەموو شەوێك جێبەجێ دەبێت. لەوانەیە داوای پاسۆردی چوونەژوورەوەت لێ بکرێت لەکاتی دانانی ئەم تاسکانەدا.
- if/else هەمان فلۆ و کۆنترۆڵی پرۆگرامسازییە. بنووسە: if exist file.txt (del file.txt) else echo file.txt missing تاوەکو چێکی ئەوە بکا کە ئایا ئەو فایلە هەیە یان نا، ئەگەر هەبوو بیسرێتەوە، و ئەگەر نەبوو ئەوا پێت بڵێت کە نییە.
- goto رێگایەکە بۆ بازدان یان رۆیشتن لە بلۆکێك لە کۆدەوە بۆ بلۆکێکی دیکە. دەبێت پێشتر مارکەرەکان یان لەیبڵەکان بۆ ئـەو بلۆکە لە کـۆدەکـان دیـاری بکەیت ئەویش بـەوەی ئەو وشەیەی کە دەتەوێت کۆڵۆنیکی (:) لەپێش دانەیت، بەم شێوەیە (likedis:)، پاشان دەتوانیت برۆیت بۆ ئەو بلۆکە کۆدە ئەویش بە نووسینی: goto likedis کە باشترین حاڵەتی بەکارهێنانی ئەو کاتەیە کە لەگەڵ مەرجەکاندا /if else بەکاردەهێنرێت. بەهەر حاڵ، بە شێوەیەك لە شێوەکان وەکو فەنکشن وایـە، جیـاوازی سـەرەکـی لـەوەدایـە کە لە فەنکشندا، پاش جێبەجێبوونی فەنکشنەکە، پرۆگرامەکە دەگەرێتەوە بۆ ئەو شوێنەی کە فەنکشنەکەی لێوە بانگ کراوە، بەڵام لە goto بەم شێوەیە نییە و ناگەرێتەوە بۆ ئەو شوێنەی لێوەی بانگکراوە، مەگەر خۆت ئەمەی بۆ دیاری بکەیت.
- for ئەمەش بۆ لووپ یان خوولەکان بەکار دێت، بنووسە:

for %f in (*.jpg *.jpeg) do rename«???? «%f» «pwn3d_%f

ئەمەش بۆ ئەوەی ناوی هەموو فایلێکی jpg/jpeg ناو ئەو دایرێکتەرییە بگۆرێت بە ناوێك کە بە پێشگری pwn3d_ دەسـت پێ بکات. بۆ دواجـار تێبینی شوێنی بەکارهێنانی دەبـڵ کۆتەکان بکەن. یەك هێمای لەسەدا ٪ دەبێت لە پێش ڤاریێڵەکانەوە دابنرێت (لەم نموونەیەی ئێمەدا ڤاریێڵەکەمان ناو ناوە f) دیارە ئەمە لە کۆماند لایندا واتە لە دۆسـدا، بـەڵام کاتێك کۆدەکە لەناو

فایلێکی باچدا دەنووسین، دەبێت ناوی ڤاریێلەکان دوو هێمای لە سەدایان ٪٪ لەپێشدا هاتبێت. نیشانەی پرسیاریش؟ جۆرێکی دیکەی (wildcard)ەکانە، کە بۆ شوێن گۆڕینی کارەکتەرێك دیاری کراوە لەبری ئەوەی هەر ژمارەیەك لە کارەکتەرەکان بگۆڕێت، لەم نموونەیەدا نیشانەی پرسیارەکان، بە هەر کارەکتەرێك کە لە ناوی فایلەکاندا هەبێت شوێنیان دەگۆڕرێتەوە (بەم شێوەیەش هەموو فایلەکان پاشبەندە بنەڕەتییەکانی خۆیان وەك خۆی دەمێنێتەوە).

بۆ ئەوەی هەزار پەیام بنێریت بۆ (workgroup)یەکی دیکە لەسەر نێتۆرکەکە بنووسە:

for /l %i in (1,1,1000) do net send/domain:workgroup «ur pwn3d»

بە دڵنیایەوە من باسی زۆرێك لە کۆماندەکانم نەکردووە، چونکە دەمەوێت بە تەنیا بیرۆکەی گشتی ئەوەتان بدەمێ کە ئەم شتانە چۆن کار دەکەن، هەر چۆنێك بێت، ئەگەر دەتانەوێت لیستێکی تەواوی ئەم کۆماندانە لەگەڵ ڕوونکردنەوەیەکی باش و چۆنێتی بەکارهێنانیان ببینن، هەروەها نموونەش لەسەریان، ئەوا دەتوانن سەردانی www. microsoft.com بکەن و لەوێ بە دوای «command line reference»دا بگەڕێن.

بە بەکارهێنانی فایلی باچ و تاسك مانجەر (task manager) دەتوانن شتێکی وا بکەن کە پەیامی هەڕەمەکی لەسەر شاشەکە دەرکەوێت. ئەویش بەوەی باچ فایلەکە بخەنە فۆڵدەری (start up)ەوە، ئەویش بۆ ئەوەی لەگەڵ داگیرسانی کۆمپیوتەرەکەدا فایلەکە جێبەجێ ببێت، دەتوانی وا بکەیت هەر کاتێك کۆمپیوتەرەکە داگیرسا، یەکسەر بکوژێتەوە، یان دەتوانی شۆرتکەتێك بۆ باچ فایلەکەت دانەیت و شۆرتکییەکیشی بۆ دانەیت، وای لێبکەیت هەر کاتێك پەنجە نرا بەو دوگمەیەدا، باچ فایلەکەت ئیشی خۆی بکات. دەتوانیت هەر کارێك کە زوو زوو ئەنجامی دەدەیت لەڕێی ئەم فایلە باچە بچکۆلە و ئاسانەوە وای لێ بکەیت بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی ئەنجام بدرێت، ئەمەش بۆ وەرسکردنی کەسێك، و پێم وایە دەتوانی شتی بەسوودیش بەم زانیارییانە بکەیت کە تا ئێستا فێریان بوویت. لە هەر بارێکدا بێت، ئەگەرەکان لەسەرخۆ بەرەو ناکۆتا دەچن.

خەیاڵ بکەن کە شۆرتکەتێك وا دەردەکەوێت کە (ie)تان بۆ بکاتەوە، بەڵام لە ڕاستیدا ئامانجەکەی (target) کردنەوەی فایلێکی باچە، کە هەندێك شت دەکا و پاشان ie دەکاتەوە. بەم شێوەیە کۆمەڵێك پرۆسەی شاراوە جێبەجێ دەبێت.

تێبینی:

تێبینی کردنی ئەوەی کە دۆس چۆن مامەڵە لەگەڵ بۆشایی (space) دا دەکات، شتێکی گرنگە. کاتێك دەتەوێت بە هۆی دۆسەوە بچیتە سەر فۆڵدەرێك و ناوەکان بۆشاییان تیابێ، ئەوا پێویست ناکات کۆت « » بەکار بهێنیت. بۆ نموونە، ئەگەر ئەمە بنووسیت:

c:\program files\internet explorer\iexplore

ئەوە بێ کێشە (ie)ت بۆ دەکاتەوە. بەڵام ئایا چۆن ویندۆز ئەو فرمانەی لێ تێك ناچێت لەگەڵ ئەمەدا .c:\program exe لەگەڵ پارامیتەری «files\internet explorer\etc.» ؟ وەڵامەکە ئەوەیە کە ویندۆز نازانێت کە تۆ بە ڕێکی داوای چیت کردووە، ئەو دێت هەر یەك لەمانە تاقی دەکاتەوە و کامیان جێبەجێ ببێت، ئەوەیان دەرەچێت:

c:\program.exe

c:\program files\internet.exe

c:\program files\internet explorer\iexplore.exe

بەم شێوەیە لە ڕووی تەکنیکییەوە دەتوانی تۆ پرۆگرامێك بنووسیت و ناوی بنێیت «internet.exe» و لە نێو فۆڵدەری «program files» دایبنەیت، ئەوکات هەرجارێك ئەو کۆماندەی کە لەسەرەوە بەبێ بەکارهێنانی کۆتەکان بۆ کردنەوەی ئینتەرنێت ئیکسپلۆرەر (ie) بەکارمان هێنا، لە جیاتی ئەوەی ie بکاتەوە، پرۆگرامەکەی ئێمە دەکرێتەوە. دیارە کە مایکرۆسۆف بەمە دەزانێت، بۆیە لەوانەیە لە هەندێك حاڵەتدا بۆکسی ئاگادارکردنەوەت بێتە پێش کە لە کێشەکەت ئاگادار دەکاتەوە. ئەو ئاگادارییەش دەکرێت بە هۆی ڕیجستریەوە لەکاری بخەیت، و لە ناو ڕیجستریشدا چەند شوێنێك (path) هەیە کە بە بێ کۆتن «

وا بزانم لە مەبەستەکەم گەیشتن.

(لەوانەیە مەبەستەکەش ئەوە بێت کە دەکرێت تۆ ئەو شوێنی فایلانەی (path) بۆ فایلەکان نووسراون لەناو ڕیجستریدا و دەبڵ کۆتیان لەگەڵ بەکار نەهێنراوە، وا لێ بکەیت کە بە شێوە ئاساییەکەی خۆیان کار نەکەن و هاکیان بکەیت و ئەو پرۆگرام یان فایلانە بکرێنەوە کە خۆت مەبەستتن. ئەمەش بە سوود بینین لەو شێوازەی کە ویندۆز کار لەگەڵ بۆشایی ناوی فایل و فۆڵدەر دەکات. -وەرگێڕ-)

وەرگێڕانی لە ئینگلیزییەوە:
بریار عوسمان
bryar1991@gmail.com

سەرچاوە:

hax or handbook, tapeworm, 1337
Sams Publishing, 2005

فەیس بووکت هەیە؟

محەمەد سالْح ¡¡

Facebook

له ڕۆژگاری

ئەمڕۆماندا کە پەیوەندییەکانی گەیاندن و بەیەکەوەبەستنی ئەلکترۆنی و تەکنۆلۆژی بوونەتە هاوڕا و هاوکاری تەواوی ژیانی مرۆڤەکان بە جۆرێکی وا کە ڕەنگە زۆربەمان بۆ تەنیا چرکەیەکیش بێت بێ ئەو ئامێر و ئامرازانە نەتوانین هەڵکەین و بەردەوامی بە ژیانمان بدەین. ئەم ئامێر و ئامرازانەش بوونەتە هاوڕێ و هاوبەشی هەمیشەیی ژیانمان، هەموو سووچ و قوژبنی ماڵەکانی لێ تەنیوین و جەنجاڵیەکی تەواوی جەستەیی و گیانی بۆ هێناوینە ئاراوە....دنیای گەورە و بەرفراوانی بۆ کردوینە گوندێکی بچکۆلانە و بە تەواوی نەتەوە و کلتوورە جیاوازەکانی دنیای سەردەمی ئاشنا کردوین...دیارە ئەم ئامراز و ئامێرە ئەلکترۆنی و دیجیتاڵیانەی ئەمڕۆ کە بەشێکی زۆری خۆی لە ئامرازەکانی تەکنۆلۆژیای زانیاریدا دەبینێتەوە، بەرهەمگەلێکی ناوازە و دانسقەن کە بەری ڕەنجی چەندان ساڵی شەونخوونی و ماندوونەناسانەی ئەو زانا و توێژەرەوە زانستیانەیە کە وەك مەشخەڵێکی گڕگرتوو بەردەوام توولە ڕێ تاریك و نووتکەکانی ژیانمان بۆ ڕووناك دەکاتەوە...هەروەك دەزانن ئەم داهێنانە تەکنۆلۆژیانەش لەلایەکەوە خۆشگوزەرانی و ئاسانکارییەکی جوانیان بۆ فەراهەم کردوین و لەلایەکی دیکەشەوە بە تەواوەتی ژیانیان جەنجاڵ کردوین و زۆرجاریش دەبنە سەریەشە و کات بەفیرۆدان گەر بە ڕێگە دروست و ڕەوانەکانیاندا نەبرێن و بە شێوازێکی نادروست بەکاربرێن. لەو نێوەندەدا و لەناو ئەو ئامراز و ئامێرانەشدا ئینتەرنێت و مۆبایلە... دیارە ئێمە لەم بابەتەماندا دەمانەوێت پتر لەسەر تۆڕی کۆمەڵایەتی فەیس بووك بدوێن کە لەم سەردەمەدا لە هەموو تۆڕە کۆمەڵاتیەکانی دیکەی ئینتەرنێت هاوبەش و هەواداری هەیە بە جۆرێکی وا کە پتر لە یەك ملیار هاوبەشی تێپەڕاندووە. تەنیا بە دەستنان بە دوگمەیەکدا بەشداربووی فەیس بووك دەتوانێت هاوڕێیەتی هەرکەسێك پەسەند کات کە لە بەکارهێنەرانی ئەم تۆڕە کۆمەڵاتیەیە (فەیس بووك) بەدەر لەوەی ئەو کەسە جێ و شوێنی لەهەر کوێیەکی ئەم جیهانەدا بێت و باکگراوەندی کلتوری و کۆمەڵایەتی هەرچیەك بێت، هەروەها بە دەستنان بە دوگمەیەکی دیکەدا کە بە (UnFriend) ناسراوە و بەلای زۆربەی بەکارهێنەرانی تۆڕەکەوە بەناوبانگە، کەسەکە دەتوانێت کۆتایی بەو هاوڕێیەتیە بهێنێت. تۆ بڵێت ڕێسا و یاسایەکی جیاواز هەبێت بۆ هاوڕێیەتی گریمانەیی لەسەر تۆڕی ئینتەرنێت کە جیاواز بێت لە پێودانگ و پێوانە گشتیەکانی مانا و چەمکی هاوڕێیەتی لە ڕووە واقیعیەکەیەوە؟. سەرەتا پێویستە ئاماژە بۆ ئەوە بکەین کە خەسڵەتی (هەڵوەشاندنەوەی هاوڕێیەتی) (UnFriend) و پووچەڵکردنەوەی خەسڵەتێکە پێش ماوەیەکی کەم لەمەوبەر بۆ بەکارهێنەرانی تۆڕە کۆمەڵاتیەکە زیاد کراوە، بەڵام بە شێوەیەکی زۆر بەربڵاو لەلایەن خەڵکانی عەرەب و ئەوانی دیکەوە بەکارهێنراوە بە جۆرێکی وا کە لەم دواییەدا سەرنجی بەشێکی زۆر لەو کەسانەی بەلای خۆیدا ڕاکێشاوە کە تایبەتمەندن لە بواری توێژینەوەی زانستیە مرۆییە خۆرئاوایی و ئەمەریکیاندا. بەڵام دیارە لەنێو وڵاتانی جیهانی سێیەمدا کەمتر بووەتە جێگەی سەرنج و مشتومڕ. هەروەك ئاشکرایە بابەتی (هەڵوەشاندنەوەی هاوڕێیەتی) پتر دوای باهۆزی گۆڕانکاری لە دەوڵەتە عەرەبیەکاندا سەرنجی توێژەرەوانی بەلای خۆیدا ڕاکێشاوە، ئەویش نەك تەنانەت لەڕێی بەکارهێنانی ئەم خەسڵەتەوە بەڵکو لەڕێی بەکارهێنانی چەندان ئاگادارکردنەوە و وریاکردنەوەی جۆراوجۆر و ڕەنگا

و ڕەنگەی دیکەوە کە هاوبەشەکان ئەوەیان ڕاگەیاندووە هاوڕێیەتیەکەیان هەڵدەوەشێننەوە لەگەڵ هەر کەسێکدا لەبەر هۆکاری جۆراوجۆر، زۆر جار بۆ نموونە ئەو هۆکارانە ئەوە بوو کە ئەو کەسە هاوسۆزی بۆ تایەفەیەك یان سەرکردەیەك هەبووە، یان هەندێجار تەنیا لەبەرئەوە بووە کە کەسی بەرامبەر لایەنگری کۆمەڵەیەکی سیاسی یان بیروباوەڕێکی دیکە بووە. ئەمەش مانای وایە کەسەکە سنوورێك بۆ پەیوەندییە کۆمەڵاتیە ئەلکترۆنیەکانی لەگەڵ کەسانی دیکەدا لەسەر بنچینەی جیاوازی بیروڕا و بۆچوونیانەوە دادەنێت لەمەڕ پێشهات و مەسەلەکانەوە کە ناتوانێت تەنانەت لەو پەیوەندییە ئەلکترۆنیەشدا لەگەڵ ئەو کەسانە هەڵکات کە لە مەسەلە سیاسی و هزرییەکاندا لەگەڵیدا هاوسۆز و هاوڕا نین، دیارە ئەو مەسەلانەش پتر ئەوانەن کە مۆرکێکی ناتەبا و مشتومڕخوازانە لەخۆدەگرن. زۆرجار هاوڕێیەتیە ئەلکترۆنی و گریمانەییەکان لەسەر ئەوە تێکچوون کە کەسانی هاوڕێ لە مەڕ مەسەلە هەنووکەیەکانی ناوچەکەوە هاوڕا و کۆك نەبوون. تەنانەت زۆرجاریش هەر بەوەندە کۆتاییان نەهاتووە و بگرە زۆر مشتومڕی بێ بناغە و قسە و قسەلۆکی بێ مانای لێکەوەوتۆتەوە و شەڕە قسەیەکی قێزەونانەی بەدوای خۆیدا هێناوە کە هەموو شێوازە جۆرا و جۆرەکانی جوێنی لەخۆ گرتووە. جا ئەمە بەوە باش بووە کە تەنیا لەسەر ڕووی پێگە ئەلکترۆنیەکان بووە و لە دنیایەکی گریمانەیی و ئەلکترۆنیدا بووە گەر بهاتایە ئەم شەڕە قسانە لە گۆڕەپانێکی واقیعی و ڕاستەقینەدا ڕوویان بدایە ئەوا بێگومان شەڕگەلێکی پڕ کێشمە کێشمی بە دوای خۆیدا دەهێنا.

باشە بەو پێیە بێت سڕینەوەی کەسێك لە هاوڕێیەتی و لابردنی لە لیستی هاوڕێکانتدا بە تەنیا پەنجەنان بە دوگمەیەکدا کارێکی وا ئاسانە بەو هۆیەوە کە لەسەرەتادا تەنیا بە پەنجەنان بە دوگمەیەکدا ڕەزامەندیت داوە لەسەر هاوڕێیەتیەکەتان لەو تۆڕە کۆمەڵایەتیە ئەلکترۆنیەدا؟.

لە ڕاستیدا وەڵامی ئەم پرسیارە بەو ئاسانیە نییە، چونکە ئەوەی ڕوودەدات لە سڕینەوەی هاوڕێیەتیە گریمانەییەکان تەنیا ناوەستێتەسەر هاوڕێیەتی گریمانەیی و ئەلکترۆنی، بەڵکو پەلدەکێشێت بۆ ناو جۆرە هاوڕێیەتیەکی دیکە کە لە بنچینەدا هاوڕێیەتیەکی ڕاستەقینە بووە و بگرە زۆرجار هاوڕێیەتیەکی مێژوویش بووە کە لە هەقیقەتدا کەسەکانی بە شێوەیەکی تۆکمە بەیەکەوە بەستۆتەوە یان ڕەنگە بە پلەیەکی جیاواز لە ڕووی هاوڕێیەتی و هاوڕایی و ناسیاویەوە بە یەکدیەوە وابەستەی کردوون. بەڵام دەبینین لە کۆتاییدا هەموو ئەم هاوڕێیەتیانە دەکەونە بەردەم هەڕەشەی لەناوچوون بە هۆی ئەزموونێکی ناکۆکی ئەلکترۆنی و گریمانەییەوە. دیارە ئەمەش هێما و ئاماژەیەکە بۆ ئەوەی کە بە داخەوە لە جیهانی عەرەبیدا دیاردەی کلتوری پێکەوە ژیان و ئاڵوگۆڕکردن و دیالۆگی بیروڕا جۆراو جۆرەکان بوونی نییە و پەرەی پێ نەدراوە. لە کاتێکدا زۆرجار ئەم سەردەمەی جیهانی عەرەبی بە (بەهاری عەرەبی) ناوزەد دەکرێت بەڵام بە هۆی ئەو باکگراوەندە کۆنەپەرست و زەمینە دواکەوتووەی کە (پاییزی دیکتاتۆریەتی عەرەبی) جێیهێشتووە لە جێیان لە جیهانی پێشکەوتن و سەرکوتکردنی دەنگە ناڕازییەکان و غیاب و ئامادەنەبوونی چەمك و تێگەیشتنی هەمەچەشنی و فرەیی و دیالۆگی شارستانانە و کلتوریانە، ژینگەیەکی لەم جۆرەی بەرهەمهێناوە. لەم سۆنگەیەشەوە دەبین کە زۆربەی وڵاتانی عەرەبی بە شێوەیەکی زۆر نێگەتیڤانە سوودیان لەم تۆڕە کۆمەڵاتیانە وەرگرتووە، لەبری ئەوەی بیکەنە پێگەیەك بۆ بەهێزبوونی پەیوەندییە کۆمەڵاتیەکانیان و بڵاوکردنەوەی کلتور و شارستانیەتەکەیان، بگرە کردویانەتە مەکۆیەك بۆ پتر دابڕانیان لە جیهانی سەردەم و شارستانی و سەرلەنوێ زیندووکردنەوەی گیانی ڕەگەزپەرستی و ناتەبایی و ناکۆییان. لەلایەکی دیکەشەوە ئەوەی پتر ئەم هاوڕێیەتی ئەلکترۆنیە گریمانەییەی بێ هێز و بێ پێز کردووە بێ مانایی بیرۆکەی هاوڕێیەتیە کە جاری وایە لیستی هاوڕێیەتی لە تۆڕی کۆمەڵایەتی خۆی لە زیاتر لە سەدان کەس دەدات کە ئەمەش لە جیهانی ڕاستەقینە و واقیعیدا ژمارەیەکە بە بیری هیچ کەسێکدا نایەت، لە کاتێکدا بەپێی توێژینەوەی رۆبین دانبێر مامۆستایەکی دەروون ناسی لە زانکۆی ئێکسفۆرد، زەین و ئەقڵی هیچ کەسێك ناتوانێت بە شێوەیەکی ڕێکوپێك پتر لە هاوڕێیەتی ١٥٠ کەس بەڕێوەبەرێت. ئەمە بەدەر لەوەی کە زۆرجار هاوڕێیەتی ئەلکترۆنی و گریمانەیی چاودێریی جیاوازی تەمەن و ژینگە و باکگراوەندە کلتوورییەکان ناکات لە نێوان کەسەکاندا. دیارە لە کۆتایی بابەتەکەمدا دەبێت ئەوە بخەمەڕوو کە ئەم تۆڕە کۆمەڵاتیانە گەر بە شێوەیەکی بەرنامەڕێژی و ڕێکوپێکتر بەکاربهێنرێت لەلایەن هاوبەشەکانەوە ڕەنگە ببنە مەکۆیەکی باش بۆ بەیەکەوە بەستنی نەتەوەجۆراو جۆرەکان و سەکۆیەکی ناوازە بۆ ئاڵوگۆڕکردنی بیروڕا جیاوازەکان و هێنانە کایەی دیالۆگی سەردەمیانە و بڵاوکردنەوەی گیانی تەبایی و پێکەوە ژیان و لێبوردەیی و هاوکاری لە نێوان نەتەوە هەمە چەشنەکانی جیهاندا و هەڵکردن و بەیەکەوە ژیانی کلتورە ڕەنگاو ڕەنگەکان و دروستکردنی پردی هاوسۆزی و هاوتەبایی لە نێوانیاندا.